

Dr Jimmy Mohamed

Zéro contrainte

Surtout, ne changez rien !



48 astuces
pour rester
en bonne santé

Flammarion

Dr Jimmy Mohamed

Zéro contrainte

Surtout, ne changez rien !

Flammarion

Jimmy Mohamed

Zéro contrainte

Surtout, ne changez rien !

Flammarion

© Flammarion, 2022.

ISBN numérique : 978-2-0802-6102-1

ISBN du pdf web : 978-2-0802-6104-5

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 978-2-0802-6101-4

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Présentation de l'éditeur :

Tout le monde sait très bien ce qu'il faut faire pour être en bonne santé : manger mieux, moins gras, moins sucré, moins salé, pratiquer une activité physique, arrêter de fumer ou de boire... Et pourtant, très peu sont ceux qui appliquent quotidiennement ces conseils de bon sens alors qu'ils ont fait preuve de leur efficacité. Et si on ne changeait rien dans notre vie pour rester en pleine forme ? Et si on apprenait à mieux vivre avec zéro contrainte ?

Dans cet ouvrage, le Dr Jimmy Mohamed propose 48 astuces très simples à mettre en place, toutes validées scientifiquement, pour chouchouter son cœur, mieux dormir, garder des dents saines... Bref, tout pour prendre soin de sa santé sans faire (presque) aucun effort !

Jimmy Mohamed est médecin généraliste. On peut le voir à l'écran dans *Le Magazine de la santé* sur France 5, et l'écouter à la radio sur *France Info* où il est consultant.

Du même auteur

En attendant le docteur, toutes les réponses pour les parents qui s'inquiètent, Flammarion, 2019 ; J'ai Lu, 2020.

SOMMAIRE

Introduction

- 1 - Dormez, dormez, dormez... votre corps vous le rendra !
- 2 - Des bougies pour mieux dormir
- 3 - La méthode 4-7-8 pour s'endormir
- 4 - Respectez vos rythmes biologiques
- 5 - Un mètre ruban pour prévenir les maladies du foie
- 6 - Ne soyez pas un frotteur !
- 7 - Le cannabis, l'ennemi de vos testicules
- 8 - Stopper un saignement de nez en suçant un glaçon
- 9 - Booster son immunité grâce à son sourire
- 10 - Pas de chichi, pas de chicha !
- 11 - Des tomates pour la prostate
- 12 - Sortir pour éviter la myopie
- 13 - Le bonheur, un jeu d'enfant
- 14 - Prendre soin de son cœur avec un tensiomètre
- 15 - De la musique à la place des anxiolytiques
- 16 - L'urinothérapie ou l'art de boire son urine
- 17 - Quatre minutes de pause par jour pour soulager le dos
- 18 - Contre la déshydratation : boire chaud... quand il fait chaud
- 19 - Mâcher contre les ballonnements

- 20 - Du sport contre la migraine
- 21 - Porter des slips (ou des boxers) pour prendre soin de vos testicules !
- 22 - Une balle de tennis contre les ronflements
- 23 - Fuyez les boissons light pour perdre du poids
- 24 - Éviter les douches chaudes
- 25 - Prenez un nappuccino !
- 26 - Prendre soin du cœur des femmes
- 27 - Les pouvoirs extraordinaires de la lecture
- 28 - De la lumière contre la dépression
- 29 - Rentrer de soirée avant 1 heure du matin... ou après 6 heures !
- 30 - Les pouvoirs du don sur votre cerveau
- 31 - Ne fumez pas pour protéger votre vagin
- 32 - Mesdames, portez la culotte
- 33 - Pas d'écran pendant le repas
- 34 - Avaler la pilule sans effort
- 35 - Un chewing-gum à midi pour des dents en bonne santé
- 36 - Évaluer son niveau de forme en 60 secondes chrono
- 37 - Devenons des pros du barbecue !
- 38 - Des carottes pour les yeux
- 39 - Réparer son écran de smartphone cassé pour ne pas s'empoisonner
- 40 - La fée des tétines
- 41 - Muscler son cerveau
- 42 - Pas d'antibiotique pour préserver notre microbiote
- 43 - L'intelligence artificielle pour détecter la dépression
- 44 - Des légumes verts pour des jambes musclées
- 45 - Pédaler contre le diabète
- 46 - Bâiller pour communiquer

47 - Faites l'ascenseur avec votre vagin

48 - Le remède contre la gueule de bois

Conclusion

Remerciements

Zéro contrainte

Introduction

Tous les patients que je reçois savent très bien ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé : manger mieux, moins gras, moins sucré, moins salé, pratiquer une activité physique, arrêter de fumer ou de boire... Pourtant, très peu appliquent ces conseils de bon sens, mais qui ont prouvé leur efficacité, parce que les suivre demande de la volonté, de la discipline, de modifier ses habitudes en profondeur. Bref, autant de contraintes dans nos quotidiens déjà bouleversés par la pandémie de Covid-19.

Et si on changeait la donne en vous proposant de ne rien changer dans vos habitudes de vie pour rester en pleine forme ?

Saviez-vous que le simple fait de se frotter les yeux peut altérer votre vue ? Qu'il est possible de mieux dormir en allumant des bougies le soir ? Que la musique est probablement le meilleur anxiolytique ?

Instaurer de nouveaux rituels, faciles, efficaces et peu contraignants suffit à prendre soin de sa santé. Voici donc 48 astuces zéro contrainte, toutes validées scientifiquement, pour rester en bonne santé sans effort.

1

Dormez, dormez, dormez...
votre corps vous le rendra !

Rester en bonne santé commence par une bonne nuit de sommeil. Il n'y a pas prescription plus simple ! Tous les mammifères dorment, même ceux qui ont des périodes d'éveil très longues, comme les oiseaux migrateurs ou les dauphins (qui dorment en alternance entre l'hémisphère gauche et droit de leur cerveau). En revanche, nous sommes les seuls mammifères à nous entraîner... à manquer de sommeil. Or le sommeil est capital pour vivre longtemps et en bonne santé.

Le « sommeil normal »

Lorsque nous dormons, nous alternons différentes phases de sommeil : un sommeil lent léger où nous pouvons entendre mais sans comprendre ce qui se passe ; un sommeil lent profond durant lequel nous sommes coupés du monde et dormons profondément ; un sommeil paradoxal qui correspond au sommeil des rêves. Ces différentes phases forment le train du sommeil, qui dure chez

l'adulte environ 90 minutes, chaque nuit étant constituée de cinq à six trains du sommeil.

Le sommeil est un processus actif durant lequel de nombreux paramètres biologiques changent : pendant la nuit, la température baisse, le rythme cardiaque ralentit, la tension artérielle se modifie, des hormones sont sécrétées pour vous empêcher d'avoir envie d'uriner ou de manger... bref, nous devenons une véritable usine en pleine ébullition !

Dormir nous répare

Le sommeil lent participe au processus de cicatrisation et de réparation cellulaire : le pic de réparation de la couche superficielle de la peau qu'on appelle l'épiderme se situe vers 1 heure du matin. C'est aussi le stade de l'activation de la protection immunitaire. Nous avons donc notre propre hôpital au sein de notre organisme qui booste notre immunité, et notre santé d'une façon plus générale.

Au sein des cellules, nous avons de l'ADN. Les télomères, qui sont les extrémités des chromosomes, servent à préserver l'intégrité de notre patrimoine génétique et déterminent en quelque sorte le vieillissement cellulaire. Avec le temps, ces télomères s'abîment et lorsqu'ils disparaissent, la cellule meurt. Or, la nuit, une armée de médecins réanimateurs, à la manière de l'équipe de *Grey's Anatomy*, répare ces précieux télomères. On les appelle les télomérases.

Dormir est donc ce qui permet de se régénérer sans aucun effort.

Dormir permet au cerveau de se détoxifier

Outre ce système de réparation, la nuit permet de littéralement détoxifier votre cerveau.

On cherche souvent à se détoxifier avec des compléments alimentaires ou des « cures détox », alors qu'il suffit de dormir ! Il se passe un phénomène incroyable la nuit : l'espace entre les cellules de notre cerveau empli de ce qu'on appelle le liquide céphalo-rachidien, augmente de 30 à 40 %. Ainsi, pendant notre sommeil, sans que nous ayons à faire quoi que ce soit, nos cellules comprennent qu'il faut s'espacer pour faire le ménage et détruire ce qui pourrait nous rendre malade. La nuit permet donc d'éponger les toxines qui se sont accumulées en journée. Or, si ces toxines ne sont pas éliminées, elles entraînent une dégénérescence des neurones. Ce phénomène est d'ailleurs suspecté d'être un des mécanismes de la maladie d'Alzheimer.

Dormir aide à apprendre

C'est durant le sommeil paradoxal que s'ancrent les apprentissages. Pendant cette phase, notre cerveau présente une hyperactivité neuronale : il n'est pas du tout au repos. Ce sommeil est extrêmement important chez l'enfant car il favorise la maturation du cerveau en développant les circuits nerveux mais aussi en ancrant les acquisitions de nouvelles connaissances. Il existe donc un lien direct entre difficulté des apprentissages et baisse de la durée du sommeil paradoxal. À l'inverse, plus la phase de sommeil paradoxal est longue, plus la vitesse d'acquisition d'apprentissage sera grande. Ceci expliquerait en partie pourquoi certains enfants sont précoces : ils auraient plus de sommeil paradoxal que les autres.

Alors vous allez me demander : comment faire pour augmenter le sommeil paradoxal ? Je vais vous décevoir : la médecine l'ignore. Et

si j'avais la réponse, je pense que j'aurais pris ma retraite depuis très longtemps...

Et ne pas dormir nous rend malades !

Nous dormons tous de moins en moins, c'est prouvé : en cinquante ans, les Français ont perdu 1 h 30 de sommeil par nuit, soit l'équivalent d'une nuit blanche par semaine. Quant aux enfants, ils ont perdu 2 heures de sommeil depuis les années 70 ! Or, si dormir est un gage de bonne santé, à l'inverse, le manque de sommeil, on le sait, est propice au développement de nombreuses maladies. Le phénomène est très bien documenté chez les travailleurs de nuit et en particulier chez les infirmières, chez qui est avérée une augmentation du risque de cancer du sein – sans parler des pathologies cardiovasculaires plus fréquentes, du diabète ou du surpoids lié au travail nocturne.

Comment évaluer que nous dormons suffisamment ? Le temps de sommeil varie en fonction de l'âge et des individus. Retenez que nous avons besoin, en moyenne, chez l'adulte, de 7 heures de sommeil par nuit durant 7 jours consécutifs, soit 49 heures de sommeil hebdomadaire. Je constate souvent en consultation que les gens ne connaissent pas leur besoin de sommeil. Pour le déterminer, pendant vos vacances, ne mettez pas de réveil et regardez à quelle heure vous vous couchez et levez. Évidemment au début, vous avez une petite dette de sommeil mais au bout de deux, trois jours, elle s'efface et vous connaîtrez vos véritables besoins de sommeil. Cela vous permet d'avoir une base pour essayer de vous en éloigner le moins possible dans la vraie vie.

L'astuce zéro contrainte

Tenez un agenda du sommeil pendant vos vacances pour savoir de combien d'heures de sommeil vous avez besoin pour vous sentir en forme. Car dormir vous maintient en bonne santé !

2

Des bougies pour mieux dormir

Le manque de sommeil est néfaste pour la santé, nous venons de le voir, et les études sont désormais suffisamment nombreuses pour ne plus avoir à le démontrer. Le manque de sommeil est associé à un risque accru de maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, de certains cancers comme celui du sein, et d'une espérance de vie réduite. Et je ne vous parle même pas de la prise de poids, des troubles de l'humeur ou de l'hyperactivité chez certains enfants. Alors comment retrouver un sommeil de qualité ?

Pas d'écran avant de dormir !

Au premier rang des voleurs de sommeil : nos écrans. S'endormir le soir en consultant ses mails dans son lit, regarder la dernière publication sur Instagram, découvrir un scoop sur Twitter, fait partie de notre quotidien. Or nous savons tous aujourd'hui que nous devons réduire notre exposition aux écrans, et en particulier aux « lumières bleues ». Leur longueur d'onde, proche de celle de la lumière du soleil, parvient à notre cerveau via la rétine et bloque

l'hormone essentielle à l'endormissement, la mélatonine, qui sert à synchroniser notre horloge biologique en nous informant à quel moment il faut être éveillé ou endormi.

J'ai moi-même du mal à appliquer cette recommandation qui consiste à ne pas s'exposer aux écrans au moins deux heures avant de dormir. En revanche, je l'applique strictement à mes enfants. C'est primordial pour leur sommeil et leur santé. Je vais même plus loin : je bannis le téléphone de leur chambre. Les études montrent en effet que la simple présence de l'appareil, même sans être utilisé, parce qu'il va vibrer, émettre des sons ou s'allumer, perturbe le sommeil des enfants et des adolescents en entraînant des microréveils. La chambre des enfants (et des ados), dont le cerveau est en pleine maturation et qui ont des besoins plus importants en sommeil, doit être sanctuarisée pour le sommeil.

Diminuer la luminosité de nos intérieurs

Il y a une chose très simple qu'on peut tous faire pour préserver notre sommeil : diminuer la luminosité de nos appartements ou de nos maisons. Les ampoules ont été peu à peu remplacées par des LED, beaucoup plus écologiques car elles consomment moins d'énergie et ont une durée de vie plus longue. Mais ces LED agissent comme les lumières bleues de nos smartphones et perturbent notre sommeil. Une étude menée au Brésil a montré que les habitants de logements non encore électrifiés ou très peu électrifiés s'endorment en moyenne plus tôt et dorment plus longtemps que les habitants des zones plus urbanisées.

Préparer son sommeil commence donc au moment du dîner en baissant l'intensité de nos ampoules.

L'astuce zéro contrainte

Vous pouvez investir dans des ampoules à intensité variable, ou encore reproduire une atmosphère cosy avec des bougies. Rien de tel qu'une ambiance tamisée pour s'endormir rapidement après le dîner ! *Old is the new tendance !*

3

La méthode 4-7-8 pour s'endormir

Continuons à nous intéresser à notre sommeil, et plus précisément à notre endormissement. Qui n'a pas jamais connu une insomnie, même passagère ? Ce moment où on sait qu'il faut dormir ou se rendormir car la journée du lendemain s'annonce chargée, mais où nos yeux restent désespérément ouverts à regarder le plafond ? On compte les heures qu'il nous reste à dormir, on change de position, on se met à ruminer. Le train du sommeil passe... mais on monte dedans beaucoup trop tard.

Comment bien dormir ?

Un bon sommeil se prépare tout au long de la journée. On ne peut pas agresser notre cerveau, le stresser, le maltraiter et lui demander de s'éteindre comme par magie quand bon nous semble. De la même façon que les enfants ont besoin d'un rituel pour se mettre en condition avant de dormir, nous avons aussi besoin, nous, les adultes, de nous conditionner au sommeil.

Avant tout chose, sanctuarisez la chambre. N'y travaillez pas, n'y regardez aucun écran. Ne pratiquez aucune activité autre que le

sommeil (et les câlins !) dans votre lit. N'oubliez pas d'éliminer aussi tous les voleurs de sommeil avant de dormir : en plus des écrans, le café, le thé ou l'alcool... L'alcool est trompeur : il peut, de façon éphémère, donner l'impression de nous détendre et de favoriser l'endormissement ; mais en réalité il va dérégler notre horloge biologique et donc perturber notre sommeil – sans parler des conséquences sur notre santé physique et psychologique...

Avec l'apparition de la pandémie et le développement du télétravail, nous restons désormais parfois assis toute la journée à la maison, sans prendre les transports ou notre vélo, sans nous déplacer dans l'entreprise, sans prendre de pause avec les collègues... Bref, nous nous dépensons beaucoup moins et cela perturbe notre sommeil. La pression de sommeil, qui normalement nous permet de nous endormir le soir, est moins importante et il est normal d'avoir du mal à s'endormir. Si on ajoute le stress accumulé durant la journée... nous risquons fort de compter les moutons très longtemps.

S'endormir en 60 secondes

Il existe tout un tas d'exercices de relaxation ou de méditation qui peuvent vous aider à gérer le stress et à mieux dormir. Celui que je préfère et pratique de temps en temps, quand j'ai du mal à trouver le sommeil, est la méthode 4-7-8. Il s'agit d'un exercice mis au point par un chercheur américain, Andrew Weil. La technique est plutôt simple : allongé dans notre lit, sur le dos, jambes décroisées et pointes de pied relevées, on commence par vider l'air contenu dans ses poumons en expirant. On place notre langue juste derrière ses dents supérieures. On prend une inspiration pendant **4 secondes** en comptant mentalement jusqu'à 4. On maintient cette respiration

pendant **7 secondes** puis on expire pendant **8 secondes**. Et on renouvelle cette séquence **4-7-8 quatre fois**. Au terme des quatre séquences, vous devriez trouver le sommeil.

Il est possible que la méthode ne fonctionne pas du premier coup, mais à force d'entraînement elle sera beaucoup plus efficace que prendre des somnifères ou des anxiolytiques... et sans les effets secondaires !

Cette technique pourra même vous être utile dans des situations de la vie courante : dans votre voiture coincée dans les embouteillages, après une remarque désagréable d'un collègue, en cas de pulsion comme avoir envie de fumer ou craquer sur un paquet de gâteaux...

La cerise, somnifère naturel

Certains aliments riches en mélatonine, comme les cerises, les céréales ou les tomates, auraient pour vertu de favoriser le sommeil. Dans une étude américaine¹, des scientifiques ont cherché à savoir si une tarte aux cerises pouvait avoir un impact sur la qualité du sommeil. Un groupe a eu droit à un placebo et l'autre groupe une tarte aux cerises pendant sept jours. Le groupe « tarte à la cerise » a vu sa concentration en mélatonine augmenter ainsi qu'un temps de sommeil et une qualité de sommeil être améliorés par rapport au placebo !

L'astuce zéro contrainte

Consommez des cerises ! Mais comme la saison de ce fruit est courte, optez pour la méthode de respiration 4-7-8, et vous retrouverez un sommeil réparateur. Si vous pratiquez cet exercice de respiration deux fois par jour, le matin pour bien commencer la journée et le soir avant de dormir, au bout de trois à quatre semaines, vous maîtriserez la technique. Pensez à respirer par le nez, bouche fermée, gonflez le ventre à l'inspiration, repoussez l'air en le dégonflant lentement à l'expiration.

Respectez vos rythmes biologiques

Le titre de ce chapitre sonne comme une phrase de naturopathe. Je vous rassure, je n'ai rien contre ; mon fils est fan de *Harry Potter*, donc pas de procès d'intention... Mais cessons là le mauvais esprit, et poursuivons notre exploration du sommeil.

Lève-tôt, couche-tard, la faute à la génétique

Nous sommes tous déterminés pour être soit des couche-tôt/lève-tôt, soit des couche-tard/lève-tard. C'est ce qu'on appelle le chronotype. Ce chronotype est déterminé par notre patrimoine génétique. En clair, il est quasi impossible de lutter contre notre rythme biologique. Dès l'enfance, nous pouvons déterminer si nous faisons partie des couche-tôt ou des couche-tard. Pour faire simple, les lève-tôt auront du mal à veiller au-delà de 22 heures et se réveilleront assez facilement le matin vers 7 heures (parfois avant). Les lève-tard, eux, auront souvent tendance à contracter puis à creuser une dette de sommeil, entraînant des difficultés à sortir de leur sommeil le matin sans ressentir de fatigue particulière le soir. Les couche-tard dérèglent sans cesse leur horloge biologique vers un

réveil plus tardif. 25 % de la population serait lève-tôt, 25 % lève-tard, et le reste entre les deux, c'est-à-dire capable de s'adapter un peu plus facilement.

Décalage horaire social

Le problème est que notre société est calée sur les lève-tôt : nous devons aller travailler le matin assez tôt, emmener les enfants à l'école et il ne se passe pas grand-chose le soir. On comprend assez facilement que les 25 % de la population couche-tard/lève-tard sont probablement en décalage horaire social, en particulier en cas d'activité salariée aux horaires classiques. Ce décalage horaire social n'est pas sans conséquence. D'après une étude portant sur plus de 80 000 personnes, celles qui ne respectent pas leur rythme biologique sont plus susceptibles de souffrir de mal-être, d'anxiété mais aussi de dépression. Donc non seulement il est important de dormir suffisamment, mais il faut en plus dormir au bon moment, ou du moins se coucher et se lever quand notre horloge biologique nous le dit¹, et dans l'idéal organiser notre emploi du temps professionnel autour de notre emploi du temps biologique. Pas si simple...

Déterminer notre horloge biologique

Il est assez facile de savoir si on est couche-tard ou couche-tôt pour déterminer notre chronotype. Il suffit d'observer durant les vacances, sur une dizaine de jours, les heures auxquelles nous allons nous lever et nous coucher sans contrainte ni réveil. Il faut parfois attendre quelques jours car au tout début des vacances nous allons

compenser la dette de sommeil accumulée au fil de l'année et nous aurons tendance à dormir un peu plus les premiers jours.

Nos heures de réveils peuvent aussi être intéressantes les week-ends, en particulier chez les enfants. S'ils se lèvent plus de deux heures après l'heure habituelle le week-end par rapport à la semaine, c'est qu'ils sont en dette de sommeil. Il conviendra de rectifier le tir car nous devons, en principe, nous coucher à la même heure du lundi au dimanche ! Avec évidemment une petite tolérance pour profiter de la vie, mais sans excès, en essayant de ne pas dépasser deux heures de décalage.

Garder des rythmes réguliers, en particulier chez les enfants

Cette astuce est encore plus importante chez les adolescents qui sont, de façon naturelle, en décalage horaire par rapport au reste de la population. Leur horloge biologique est programmée pour se coucher et se lever plus tard. Cette tendance peut être expliquée par un retard de sécrétion de l'hormone de la nuit, la mélatonine. Ils sont aussi moins sensibles à la lumière du jour. Ils vont donc avoir plus de mal à trouver le sommeil.

Petit aparté : il est totalement aberrant et irresponsable d'imposer des cours aux adolescents tôt le matin, comme nous le pratiquons en France. Ces derniers ne sont absolument pas programmés pour être réveillés aussi tôt et encore moins assis derrière un bureau pour appréhender de nouvelles acquisitions. Aux États-Unis, des expérimentations ont été menées dès les années 1960 : la première heure des cours a été décalée de 7 h 15 à 8 h 40. Les résultats ne se sont pas fait attendre : moins d'absentéisme, plus de participation, plus d'efficacité pendant la journée, un meilleur comportement,

moins de problèmes de discipline et finalement les ados ont dormi... une heure de plus par nuit seulement ! Et tous ont été raisonnables et ne se sont pas couchés plus tard pour autant. Des expérimentations similaires ont été menées dans le Kentucky en 1998. Là encore, les effets ont été spectaculaires avec une baisse de plus de 15 % des accidents de voiture. Une autre étude a montré que commencer l'école plus tard permet aux lycéens de dormir plus longtemps, de consommer moins de substances excitantes comme la caféine, d'être plus éveillés en journée et cerise sur le gâteau : moins de dépression².

Un ado qui dort mal est un ado qui va mal

Près de 40 % des adolescents se plaignent d'insomnie et ces chiffres vont en s'aggravant avec l'exposition croissante aux écrans. Or un mauvais sommeil expose à une alimentation plus grasse, plus salée, plus sucrée, donc au surpoids. Lorsque vous êtes en dette de sommeil, vous produisez une hormone qui augmente votre appétit en particulier vers les aliments très caloriques, c'est pourquoi lorsque vous veillez tard devant un énième épisode de votre série préférée, vous avez cette envie de sucré ! De plus, le manque de sommeil expose à des troubles de l'humeur : qui n'a jamais été de mauvaise humeur après une mauvaise nuit ? Alors imaginez si vous passez toute une année scolaire à mal dormir... Les adolescents sont ainsi plus exposés à l'irritabilité, à la négativité, à l'impulsivité, mais aussi à la dépression. Sans parler de l'impact du sommeil déficient sur les performances scolaires, avec les difficultés de mémorisation, l'absentéisme ou la baisse des performances sportives qu'il entraîne.

De plus, un adolescent fatigué cherchera à rester éveillé et prendra donc des substances dites « stimulantes » comme la caféine mais

aussi le tabac, le cannabis, l'alcool ou autres substances illicites.

Enfin, dernière donnée et non des moindres, il existe un lien de cause à effet entre des troubles du sommeil chez l'adolescent et les idées suicidaires ou tentatives de suicide. Un ado qui se plaindrait de réveil nocturne ou qui décrirait simplement son sommeil comme non réparateur a trois à quatre fois plus de risque de passage à l'acte suicidaire. C'est dire l'importance du sommeil.

L'astuce zéro contrainte

Profitez d'une période de vacances pour vous coucher et vous lever sans aucune contrainte afin de déterminer votre chronotype et mieux gérer votre sommeil.

Un mètre ruban pour prévenir les maladies du foie

Le foie, organe vital mais mal connu

Situé dans la cavité abdominale, à droite, le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain. Il contient 10 % de tout notre volume sanguin et est traversé en moyenne par 1,5 litre de sang par minute. Mais, contrairement à d'autres organes comme le cerveau ou le cœur, le foie n'est pas considéré comme un organe noble. Nous savons tous vaguement à quoi il sert, mais sous-estimons son importance dans notre vie. Or, sans foie, pas de vie ! Sans reins ni poumons non plus ; mais si jamais nous souffrons d'insuffisance rénale, nous pourrions être dialysés ; si nous développons une insuffisance respiratoire, on nous administrera de l'oxygène. Même chose si on décèle chez nous une insuffisance cardiaque : nous pourrions bénéficier d'une assistance circulatoire. En revanche, quand le foie ne fonctionne plus, impossible de pallier sa défection en dehors de la transplantation (il en est réalisé environ 1 000 par an en France).

Un organe précieux dont il faut prendre soin

Le problème avec notre foie, c'est qu'il ne se plaint jamais... même quand il souffre, il ne fait pas parler de lui. Il s'use et s'abîme en silence sans aucun symptôme avant un stade très avancé de la maladie.

Le toxique le plus connu, celui qui est le plus dangereux pour cet organe, c'est l'alcool. Je vous rappelle les recommandations de Santé publique France concernant sa consommation : deux verres maximum par jour et pas tous les jours. La société américaine de cancérologie va même plus loin : elle affirme qu'il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque et préconise une abstinence totale.

Organe majeur, le foie a aussi des pouvoirs de régénération extraordinaires : si je vous retire les deux tiers du foie (pour la science, par exemple), celui-ci est en mesure de repousser spontanément en quelques semaines pour atteindre 80 % de son volume et 100 % de ses capacités ! En revanche, si on le maltraite, avec une consommation d'alcool trop importante notamment, il évoluera vers une cirrhose qui sera, elle, irréversible. Mais il est possible d'avoir une cirrhose sans boire une seule goutte d'alcool, simplement à cause de notre alimentation. 10 millions de Français sont dans ce cas ! 10 millions ont ce qu'on appelle la maladie du foie gras, c'est-à-dire que ce dernier a été engraisé par leur alimentation. Dans 10 % des cas, elle évolue vers la NASH, dite maladie du soda, qui, à son tour, en l'absence de changement drastique dans le mode de vie du patient, se transforme en cirrhose.

La NASH signifie *Non Alcoholic Steato Hepatitis* ou en français stéatose hépatique non alcoolique. Elle correspond à la forme la plus sévère de la maladie du foie gras juste avant la cirrhose. Le foie a pour rôle, entre autres, de transformer et stocker les sucres absorbés

lors de l'alimentation. Or dans le cas d'une alimentation trop sucrée, ces capacités de transformation du sucre sont saturées et le foie va s'engraisser. La graisse qui s'accumule autour de lui va provoquer une inflammation qui, avec le temps, aboutit à sa destruction : c'est la cirrhose.

Comment reconnaître un foie en souffrance ?

Vous avez deux possibilités. D'abord, je vous livre une méthode sûre et très simple : à l'aide d'un mètre ruban, mesurez votre tour de taille. Palpez la partie supérieure de votre hanche (c'est-à-dire sur le côté au niveau de votre taille) et votre dernière côte. Placez le mètre au milieu et mesurez votre tour de taille. Si vous êtes un homme, votre tour de taille doit être inférieur à 100 centimètres, et si vous êtes une femme, inférieur à 88 centimètres. Au-delà de ces valeurs, c'est prédictif de ce qu'on appelle de la graisse viscérale, une mauvaise graisse qui va recouvrir vos organes et devenir source de maladie, notamment celle du foie gras.

Une deuxième façon très simple de savoir si votre foie souffre est de faire une prise de sang de routine qu'on appelle un bilan hépatique, prescrit par votre médecin traitant. Il est recommandé de contrôler ce bilan de la même façon que vous allez contrôler votre cholestérol ou rechercher un éventuel diabète ou une anémie. En fonction du bilan, votre médecin pourra vous proposer une échographie abdominale pour évaluer la taille et la morphologie de votre foie.

La bonne nouvelle pour terminer ce chapitre : la maladie du foie gras est réversible. Un « simple » régime vous permettra de réparer votre foie et de le faire maigrir avec vous. N'oubliez pas que la maladie du foie gras ne provient pas forcément de gras. C'est surtout

une alimentation trop sucrée : votre foie transformera ces sucres en excès en gras. Avant même de vouloir parler de perte de poids, pour votre santé, commencez par limiter les boissons sucrées, les produits industriels et autres fast-food par exemple. N'oubliez pas que l'alcool est très calorique ! Comptez 7 calories dans un gramme d'alcool, contre 4 calories pour un gramme de sucre ! Eh oui, l'alcool est une petite bombe calorique ! À ce titre, les boissons alcoolisées vont non seulement attaquer directement votre foie par son action sur les cellules hépatiques mais aussi indirectement en l'engraissant au fur à mesure...

L'astuce zéro contrainte

Utilisez un mètre ruban pour mesurer votre périmètre abdominal peut sauver votre foie.

Ne soyez pas un frotteur !

La formule qui sert de titre à ce chapitre peut prêter à confusion. Mais ce qui suit est si important qu'il fallait une accroche qui vous attrape... au premier coup d'œil.

Être un frotteur pourrait en effet vous rendre tout simplement... aveugle. Car oui, je parle du frottement des yeux. Peu de gens le savent mais se frotter les yeux est extrêmement mauvais pour la vue, entraînant sur le long terme ce qu'on appelle un kératocône.

Une mauvaise habitude largement partagée

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on se frotte les yeux. Lorsque nous sommes fatigués, notre attention et notre vigilance baissent car notre cerveau veut nous faire comprendre que nous devons nous reposer. Alors, pour rester éveillé et concentré, nous allons, sans le savoir, moins cligner des yeux. Sauf que le clignement des yeux est essentiel à la lubrification de l'œil grâce aux larmes qu'il sécrète. En clignant moins des yeux, nous les exposons à l'irritation. En réponse, nous allons nous frotter les yeux pour mieux répartir les larmes sur notre globe oculaire. Voilà pourquoi on se frotte les yeux

quand on est fatigué. Vous comprendrez aussi que la sécheresse oculaire est une cause fréquente de frottement, de même que le travail de nuit (associant donc de la fatigue). On peut enfin se frotter les yeux en cas d'allergie saisonnière et de conjonctivite. Enfin, ce frottement d'œil peut finir par devenir une forme d'habitude, de tic tout simplement.

Qu'est-ce que le kératocône ?

Le kératocône correspond à une déformation de la cornée, qui est le revêtement transparent de l'iris et de la pupille de l'œil. Cette cornée va s'amincir progressivement, perdre sa forme sphérique normale et prendre celle d'un cône irrégulier. Cette déformation survient souvent vers la fin de l'adolescence et va provoquer un trouble de la vision avec une vue brouillée, déformée et une mauvaise vision de loin. Elle nécessitera le port de lentilles très spécialisées et pas toujours faciles à supporter. À un stade avancé, la maladie nécessite une greffe de cornée.

Le kératocône touche les deux yeux mais à un degré différent car on ne se frotte pas les deux yeux avec la même intensité. Il touche autant les hommes que les femmes, avec un peu plus de personnes asiatiques. Cette pathologie, dont l'incidence varie entre 1 personne sur 2 000 et 1 sur 500, est découverte entre dix et vingt ans le plus fréquemment, mais elle peut survenir à tout âge (même si la maladie se déclenche dans 80 % des cas avant quarante ans).

Au début, la cornée est très souple et élastique, un peu comme du chewing-gum. C'est pourquoi la déformation de cette cornée est réversible à l'arrêt du frottement. Avec le temps, elle va devenir plastique et la déformation irréversible. La position de sommeil a par exemple un impact sur les frottements. Si vous dormez sur le ventre,

la tête enfouie dans vos oreillers, vous augmentez votre risque de frottement et donc de kératocône. Sans le savoir, les patients ont tendance à se frotter les yeux de manière asymétrique, c'est-à-dire qu'on a tendance à frotter plus un œil que l'autre. Pour ceux qui portent des lunettes, un test simple permet de savoir si vous êtes un frotteur : posez les lunettes sur une table et regardez si une des branches ne touche pas la surface. En clair, si les lunettes ne sont pas bien droites avec une des branches qui est surélevée d'un côté, c'est que vous êtes un gros frotteur !

Évidemment, il s'agit d'un processus chronique et extrêmement lent. Ne soyez pas psychorigide au premier frottement mais prenez conscience que cela a un impact direct sur le long terme !

Un aparté pour terminer : tout enfant ayant une allergie saisonnière et se frottant les yeux doit être suivi régulièrement par un ophtalmologiste à la recherche d'un kératocône, l'idéal étant de soigner l'allergie pour éviter les frottements.

L'astuce zéro contrainte

Traitez dès la première gêne la moindre envie de vous frotter les yeux. Et si une envie irrésistible vous prend, faites-le délicatement en frottant le coin interne de l'œil sans appuyer sur votre paupière.

Le cannabis, l'ennemi de vos testicules

Oui, vous avez bien lu. Le cannabis est l'ennemi des testicules et cela ne se limite pas qu'à la reproduction. Tous les hommes sont donc concernés par ce chapitre !

Les méfaits du cannabis en général...

Sans vous faire un énième topo sur les risques du cannabis, il est désormais bien démontré que cette drogue entraîne un shot de dopamine qui provoque une sensation de bien-être sur le court terme – avec un effet assez caricatural sur certaines personnes. Le problème avec le cannabis, c'est que cette drogue va surtout ralentir les connexions entre nos neurones. L'information va donc se transmettre moins rapidement à notre cerveau. Ce ralentissement de la transmission de l'information est encore plus néfaste pour notre cerveau si nous sommes jeunes. Rien de pire que du cannabis sur un cerveau d'adolescent en train de constituer son stock de neurones. Le THC, responsable de l'effet « euphorisant », contenu dans un joint est l'ennemi qu'il faut à tout prix éviter pour le cerveau d'un adolescent en pleine structuration.

Et que dire du reste de la composition d'un simple « pétard » ! En dehors du THC et du cannabidiol (CBD), on retrouve des résidus de pesticides dans 50 à 70 % des fumées inhalées à des concentrations extrêmement variables. Il contient aussi un nombre élevé de métaux lourds, comme le chrome, le cobalt ou l'aluminium... N'oubliez pas non plus qu'en règle générale les joints ne contiennent pas de filtre, majorant ainsi la dose de pesticides inhalée.

... Et en particulier sur les testicules !

En revanche, il est peu connu du grand public que le cannabis est l'ennemi des testicules et donc de la reproduction. Parmi les hommes infertiles, 10 % sont des fumeurs de cannabis. L'explication est simple : il existe des récepteurs au cannabis dans le cerveau, la moelle épinière, les ovaires – car la femme n'est pas épargnée, et fumer du cannabis a aussi un impact sur sa fertilité –, la vessie et dans les testicules.

Son impact a été bien documenté : modifications des hormones de la reproduction, changements d'aspect des spermatozoïdes, baisse de la libido et des performances sexuelles... De nombreuses études montrent que le cannabis impacte directement les spermatozoïdes :

- en diminuant leur nombre avec un effet-dose : plus la consommation de cannabis est importante, plus les conséquences néfastes sur le sperme sont importantes ;

- en diminuant leur mobilité : cette drogue, en quelque sorte, abîme leur moteur, qu'on appelle les mitochondries. Ils peuvent être jusqu'à deux fois moins mobiles par rapport aux non-fumeurs. Rendez-vous compte : c'est un peu comme si vous aviez une entorse de cheville qui vous empêchait de marcher...

– en altérant leur forme : le spermatozoïde peut être microcéphale (c'est-à-dire avoir une petite tête), macrocéphale (une grosse tête) ou bicéphale (une double tête). Il peut aussi avoir une tête irrégulière ou une tête allongée. En ce qui concerne son extrémité qu'on appelle le flagelle, celui-ci peut être court, anguleux ou enroulé. Chaque modification complique, voire empêche, toute pénétration de l'ovule ;

– en réduisant leur capacité à féconder : le spermatozoïde a plus de mal à se fixer sur l'ovocyte et à le pénétrer ensuite.

Une fois que vous savez tout cela, imaginez l'impact de cette drogue sur des testicules en pleine croissance et en formation (comme pour le cerveau) chez les adolescents... N'hésitez pas à user et abuser de cet argument : peut-être y seront-ils plus réceptifs !

Cigarettes, joints : mêmes effets !

Précision d'importance pour les fumeurs non pas de cannabis mais de tabac : ne croyez pas y échapper avec votre cigarette ! Le tabac a quasiment les mêmes effets sur vos testicules que le cannabis avec ce même effet-dose : les gros fumeurs ont plus de risque de voir leur fertilité altérée. De même, si vous avez la chance d'attendre un bébé, sachez que l'exposition prénatale au tabagisme passif, que ce soit le père ou la mère qui fume, entraîne des effets néfastes sur l'enfant à naître. Vous augmentez le risque de testicules non descendus et de puberté précoce par exemple. Enfin, si jamais vous ne souhaitez plus avoir d'enfant (ou si vous n'en voulez pas tout simplement), peut-être serez-vous plus sensible à ce dernier argument : le cannabis favorise les cancers des testicules. En effet, les hommes qui fument des joints régulièrement pendant plusieurs années, au moins un par semaine, ont un risque augmenté de 35 %.

L'astuce zéro contrainte

Pour des testicules en bonne santé (entre autres !), arrêtez de fumer ! Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un addictologue. Certaines thérapies cognitivo-comportementales peuvent vous aider dans ce sevrage. Rendez-vous sur <https://www.drogues-info-service.fr/> pour plus d'informations.

8

Stopper un saignement de nez en suçant un glaçon

La muqueuse des fosses nasales est richement vascularisée. De nombreuses artères tapissent la muqueuse du nez et se regroupent autour d'une zone qu'on appelle « la tache vasculaire ». Cette tache vasculaire est quasiment à fleur de peau et aura donc tendance à saigner assez facilement. C'est pourquoi les saignements de nez, ou épistaxis de leur nom médical, sont relativement fréquents et sont un motif de consultation très courant, notamment aux urgences.

Pourquoi saigne-t-on du nez ?

On peut saigner du nez suite à un traumatisme, comme un coup de poing, un ballon reçu en plein visage ou une simple chute. Dans ce cas, il faut suspecter une fracture des os propres du nez, même si celle-ci n'est pas la règle. Un saignement de nez post-traumatique n'est pas synonyme de fracture mais nécessite un contrôle par un médecin. Une simple palpation permet de faire le diagnostic, la radiographie étant peu utile dans ce cas.

Mais la cause la plus fréquente du saignement de nez du sujet jeune s'appelle l'épistaxis essentielle. Le terme « essentielle » signifie qu'on ne connaît pas la cause de cette pathologie. Dans ce cas, certains facteurs peuvent favoriser ce saignement de nez : grattage, exposition au soleil, facteurs hormonaux (comme la puberté, la grossesse ou le syndrome prémenstruel) ou le fait d'avoir du cholestérol.

Une autre cause fréquente du saignement de nez est l'hypertension artérielle, quand celle-ci est déséquilibrée. Une poussée de tension artérielle, au-delà de 18/10, est une cause que je rencontre assez régulièrement chez les personnes de plus de 50 ans. Certains médicaments fluidifiant le sang comme les anticoagulants peuvent aussi favoriser l'épistaxis.

Je saigne du nez, je fais quoi ?

Ma pratique quotidienne de la médecine me montre que peu de patients savent quoi faire en cas de saignement de nez et auront tendance à aggraver la situation par des gestes inadaptés. La première chose à faire est de ne surtout pas mettre la tête en arrière. Ce réflexe « logique », au sens où on imagine que si on met la tête à l'horizontale, le sang arrêtera de couler, est totalement contre-productif. Au contraire, le sang continue de s'écouler, mais dans l'arrière-gorge. Vous allez l'avaler, le sang va s'accumuler dans votre estomac et comme ce n'est pas digeste, il va devoir ressortir. Et vous allez finir par vomir.

Les premiers soins commencent donc par pencher la tête en avant. Mais cette première étape n'est pas suffisante car si vous ne faites rien, il y a de grandes chances que le saignement se poursuive. Il faut donc enchaîner avec un deuxième geste, lui aussi totalement

contre-intuitif : se moucher. Se moucher permet d'évacuer les nombreux caillots qui vont aggraver le saignement. Donc on prend son mouchoir et on souffle.

Une fois cette étape validée avec succès, il faut se pincer le nez avec son pouce et l'index, toujours tête penchée en avant, durant dix minutes. Dix minutes, c'est extrêmement long ; il faut donc impérativement vous chronométrer. Une fois cette étape passée, si le saignement persiste, recommencez l'ensemble des deux étapes dans l'ordre, mais cette fois en suçant un glaçon. Prenez un glaçon et déposez-le sur votre langue. Le froid va entraîner une vasoconstriction des vaisseaux sanguins qui peut aider à stopper le saignement.

Si cela ne marche toujours pas... direction les urgences pour qu'on vous mette des mèches hémostatiques. Ces mèches sont totalement différentes du simple morceau de coton : elles sont composées de fibres d'alginate issues des algues brunes, riches en ions calcium permettant de former un caillot solide. Elles arrêtent les saignements – elles sont aussi utilisées pour d'autres causes d'hémorragies. Les mèches sont placées dans les fosses nasales qui se trouvent en arrière du nez (et pas en haut), là où le praticien vous enfonce l'écouvillon lorsqu'on vous fait un prélèvement PCR... Je suis sûr que vous comprenez mieux désormais que mettre un simple morceau de coton dans le nez n'aura quasi aucun impact sur le saignement.

L'astuce zéro contrainte

Pour résumer, en cas de saignement de nez :

- On penche la tête en avant.
- On se mouche le nez pour évacuer les caillots sanguins.
- On pince le nez 10 minutes.
- En cas d'échec, on recommence en suçant un glaçon !

Booster son immunité grâce à son sourire

« Et docteur, que pensez-vous des vitamines ? Je suis fatigué et j'aimerais un petit coup de boost... » Booster son immunité : une demande que j'entends quasiment tous les jours en fin de consultation. Alors prenons le temps de faire le point.

Halte aux vitamines !

Tout d'abord, sachez que les polyvitamines que vous pouvez trouver en pharmacie n'ont que peu ou pas d'intérêt. En dehors de la vitamine D, toutes les vitamines sont apportées par une alimentation équilibrée. Alors pourquoi vouloir prendre des substituts alors que tout se trouve dans notre assiette ? Étrange démarche, non ? Et quand bien même vous seriez en carence, ces polyvitamines ne sont pas suffisamment dosées pour y remédier. En clair, elles contiennent un peu de tout mais pas en dose suffisante pour combler un vrai déficit.

Prenons l'exemple de la carence la plus fréquente : la carence en fer. Elle touche souvent la femme en âge de procréer à cause des

saignements lors des règles. D'ailleurs, une étude montre qu'il n'y a pas de lien entre abondance supposée des saignements par la patiente et abondance réelle. En d'autres termes, une femme avec des règles qu'elle pense peu abondantes aura tendance à les sous-estimer et une femme qui pense avoir des règles abondantes aura tendance à les surestimer. Mais revenons à la carence en fer. J'ai choisi au hasard une de ces super vitamines disponibles sans ordonnance : elle contient, par exemple, 14 mg de fer par comprimé. Or en cas de carence, on prescrit 100 à 150 mg par jour ! Même chose avec la vitamine B12, dont la carence est fréquente après 50 ans : elle est présente à 10 µg par comprimé alors que je vais prescrire des ampoules de 1 000 µg...

Ainsi, ces polyvitamines non seulement ne vont pas vous aider, mais en plus l'excédent de vitamines que vous aurez ingéré (car nous ne sommes pas carencés en polyvitamines, nous le sommes parfois en fer, de façon isolée, et pas forcément en toutes les vitamines proposées par le cocktail) sera tout simplement éliminé par votre tube digestif, direction les selles ! Sans oublier qu'un surdosage peut avoir des effets secondaires. Reprenons notre exemple du fer : l'excès de fer entraîne de l'oxydation. Et si on prend un autre exemple, celui du magnésium, un surdosage avec ces polyvitamines vous donnera... la diarrhée !

Alors suivez mon conseil, et ne vous laissez pas tenter.

Préserver son immunité

Avant de vouloir booster votre immunité, commençons par essayer de la préserver. Nous avons parlé du pouvoir du sommeil sur notre santé, mais pour préserver notre immunité, il faut prendre soin de notre bouche. En effet, notre système immunitaire peut être

perturbé par de l'inflammation. Cette inflammation, lorsqu'elle est chronique, provoque des maladies inflammatoires comme la maladie de Crohn, la polyarthrite rhumatoïde, etc. La première chose à faire pour préserver son immunité est donc de lutter contre l'inflammation, quelle que soit son origine, et donc contre tout type d'infection.

Or il y a une infection que nous négligeons quasi tous : celle de nos dents. La plaque dentaire qui s'accumule à cause d'une hygiène bucco-dentaire imparfaite peut provoquer une gingivite. Cette gingivite correspond à l'inflammation de la gencive due à une bactérie qui répond au doux nom de *Porphyromonas gingivalis*. Non traitée, elle va attaquer le tissu de soutien de la dent, puis l'os, pour aboutir à ce qu'on appelle une parodontite, qui entraînera ensuite un déchaussement dentaire.

Ce problème, déjà largement suffisant, ne se cantonne pas qu'aux dents. Un foyer infectieux dentaire non traité peut entraîner par exemple une infection gravissime des valves cardiaques qu'on appelle l'endocardite. Les bactéries vont migrer dans la circulation sanguine, se greffer sur les valves du cœur, proliférer, les détruire et provoquer une septicémie.

Enfin, la *Porphyromonas gingivalis* libère une toxine, la gingipaine, que l'on retrouve dans le cerveau de patients atteints de la maladie d'Alzheimer¹. Une mauvaise santé bucco-dentaire pourrait donc contribuer à des maladies neurodégénératives. Si cette affirmation se révèle inexacte, vous aurez, au pire, tout simplement de belles dents.

L'astuce zéro contrainte

La brosse à dents est probablement la meilleure des vitamines. Brossez-vous les dents deux fois par jour avec une brosse à dents souple et un dentifrice adapté. Prendre soin de ses dents, c'est prendre soin de sa santé en protégeant son immunité naturelle.

Pas de chichi, pas de chicha !

Vous vous en souvenez peut-être : le Pr Raoult, dans une vidéo publiée sur YouTube, a émis l'hypothèse que la deuxième vague de coronavirus survenue après l'été 2020 fut en partie déclenchée par l'utilisation... de la chicha. Je ne sais pas vous, mais moi, j'ai vu très peu de fumeurs de chicha dans les EHPAD...

Toujours est-il que ce phénomène est en pleine expansion : cette pratique est la troisième la plus utilisée en France pour consommer du tabac, derrière le tabac à rouler et la cigarette classique. Elle a donc un impact sur la santé d'un nombre important d'entre nous.

Qu'est-ce qu'une chicha ?

On l'appelle aussi narguilé, hooka ou water-pipe selon les régions. Pour ceux qui l'ignorent encore, la chicha est une sorte de pipe à eau permettant de fumer le tabac. Elle est souvent consommée dans un contexte convivial, donnant le sentiment de pouvoir fumer en toute sécurité. Pourtant, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est claire : « Le fumeur de pipe à eau et la personne exposée à la fumée passive provoquée par la pipe à eau encourent les mêmes maladies

pulmonaires, cardiovasculaires et cancers que le fumeur de cigarette. »

En effet, le tabac à chicha est fait à environ 30 % de tabac et 65 % de mélasse (une forme de liquide sirupeux contenant 50 % de sucre, à l'aspect poisseux et pâteux), le reste étant constitué d'arômes, qui confèrent des goûts et des parfums variés (pomme, fraise, menthe...), d'agents texturants, de goudron et de conservateurs.

Une image de fausse sécurité

La chicha donne l'illusion que ce mode de consommation du tabac serait plus sain que de fumer une cigarette et donc moins meurtrier, puisqu'il n'y aurait pas les nombreux additifs contenus dans les cigarettes, par exemple. Or la fumée de chicha libère, lors de sa combustion, près de quatre mille substances chimiques, dont une grande partie est toxique, irritante et/ou cancérigène. Sans compter la fumée qui provient du charbon servant à chauffer le tabac, du tuyau, de la feuille d'aluminium...

N'oublions pas non plus que le temps de fumage est beaucoup plus important qu'une cigarette classique : une cigarette est fumée en 8 à 12 bouffées sur environ 5 minutes alors qu'une chicha est fumée en 50 à 200 bouffées sur 30 à 60 minutes !

Fumer une chicha revient donc à fumer 25 fois plus de goudron, 10 fois plus de monoxyde de carbone et 2,5 fois plus de nicotine que fumer une cigarette. Sans compter que le risque d'addiction est identique à celui de la cigarette...

Les études sont peu nombreuses sur le sujet mais il est d'ores et déjà démontré que la chicha augmente fortement les risques de cancer du poumon, des lèvres, de la vessie et des voies aériennes supérieures.

Infections chicha-transmissibles

Le Pr Raoult a cependant raison sur un point : coronavirus et chicha ne font pas bon ménage. Si vous n'êtes pas encore vacciné, la chicha est l'instrument parfait pour contracter le virus. Elle se fume dans l'immense majorité du temps en lieu clos, peu ventilé, où l'on se tient proches les uns des autres. Et si, en plus, vous n'utilisez pas un embout en plastique spécifique pour chaque personne, il suffit d'un seul participant malade pour contaminer tous les autres.

La chicha peut transmettre aussi toutes les autres infections virales classiques : imaginez que l'un des participants ait un petit herpès labial, un tout petit bouton de fièvre de rien du tout, vous pouvez être certain de l'attraper à votre tour. Et n'oubliez pas qu'on ne guérit jamais de l'herpès : le virus reste endormi en nous toute la vie et peut ensuite donner ce qu'on appelle des récurrences, c'est-à-dire des poussées à l'occasion d'une fatigue, d'un stress ou d'une autre petite infection virale. Et je ne vous parle même pas de tous les autres virus comme ceux de la gastro-entérite, de la rhinopharyngite, de la bronchite, de l'angine... bref vous l'aurez compris, niveau hygiène ce n'est vraiment pas terrible. Je vous rappelle enfin la possibilité de contamination au travers des petites gouttelettes de salive, par contamination directe sur l'embout ou comme pour le Covid par les aérosols, c'est-à-dire les microgouttelettes en suspension dans l'air.

L'astuce zéro contrainte

Fumer la chicha vous expose aux mêmes risques que la cigarette en termes de maladies cardio-vasculaires et pulmonaires ainsi que de cancer, et expose votre entourage à une fumée encore plus nocive que celle de la cigarette. Alors, la chicha, c'est comme l'alcool, c'est à consommer avec modération !

Des tomates pour la prostate

Tout le monde connaît cet organe, ou du moins, de nom, mais finalement très peu savent à quoi il sert. Certains pensent qu'il ne sert à rien, d'autres qu'il a un rôle dans la sexualité ou qu'il n'est là que pour embêter ces messieurs en vieillissant. Qu'en est-il vraiment ?

Un peu d'anatomie

La prostate est une glande masculine qui sert à la reproduction. En revanche, elle ne fabrique pas les spermatozoïdes, mais sécrète ce qu'on appelle le liquide séminal, liquide qui, une fois mélangé avec les spermatozoïdes, forme le sperme. La prostate est donc une espèce de centrifugeuse du sperme. Elle est normalement de petite taille, pèse environ 20 grammes et avec l'âge a tendance à grossir. À partir de 40 ans, le nombre de cellules dans cet organe augmente, on appelle cela l'hyperplasie. Ce phénomène de grosse prostate touche quasiment tous les hommes : 50 % d'entre eux à 50 ans, 60 % à 60 ans, 70 % à 70 ans, etc. Avoir une grosse prostate en vieillissant est donc normal et pas forcément pathologique. C'est d'autant plus vrai

que la plupart des hommes ne vont même pas le savoir et ne vont se plaindre d'absolument aucun symptôme.

On ne sait pas exactement pourquoi la prostate grossit. Heureusement, cette hyperplasie est bénigne, c'est-à-dire qu'il s'agit de cellules non cancéreuses, d'où le terme d'hypertrophie bénigne de la prostate. Vous pouvez ainsi être rassuré : une grosse prostate n'est absolument pas synonyme de cancer.

Le pouvoir du lycopène sur la prostate

S'il y a un ingrédient sur lequel il faut miser dans la prévention du cancer de la prostate, c'est le lycopène. C'est un puissant antioxydant contenu, notamment, dans les tomates. Pour faire simple, un antioxydant permet d'éviter l'oxydation de vos chromosomes et la transformation de vos cellules en cellules cancéreuses. Le lycopène est le pigment rouge qui colore certains fruits et qu'on trouve dans la tomate et ses dérivés, comme le ketchup, la sauce et le concentré de tomate. Une très grosse étude portant sur plus de 50 000 Américains a montré qu'une consommation élevée de lycopène sous forme de tomates, qu'elles soient crues ou cuites, est associée à une diminution du risque de cancer et d'une baisse de près de 30 % de la mortalité liée à ce même cancer.

Surveiller votre PSA

Manger des tomates, même en grande quantité, n'exempte pas de passer par la case surveillance de cette prostate par son médecin traitant. La surveillance consiste en une prise de sang avec le dosage du PSA (antigène spécifique de la prostate). En cas de cancer, ce

PSA, qui est une protéine sécrétée par la prostate, est plus élevé, dépassant la valeur de 4 ng/ml. À l'inverse, ce n'est pas parce que vous avez un taux de PSA élevé que vous avez un cancer de la prostate. Une grosse prostate, même non cancéreuse, donne un PSA plus élevé. Il existe un repère simple validé par les urologues : lorsque votre prostate pèse 60 grammes par exemple, votre PSA peut monter jusqu'à 6 ng/ml ; lorsqu'elle pèse 70 grammes, le PSA peut monter jusqu'à 7 ng/ml, etc.

Deux touchers rectaux valent mieux qu'un

Une façon simple d'apprécier la taille, la consistance et une anomalie de la prostate est le fameux toucher rectal. Cet acte médical permet de palper la prostate en introduisant l'index dans l'anus, sur 2 à 3 centimètres au-dessus de la marge anale. Les urologues feraient de bons épiciers, car ils sont capables avec une précision assez déconcertante d'évaluer le poids de notre prostate. C'est pourquoi il est préférable de faire vérifier un toucher rectal suspect par un urologue. Sans rien enlever aux compétences du médecin généraliste que je suis, un urologue reste le référent de la prostate, de la même façon que le pneumologue est le référent du poumon, le cardiologue du cœur, etc. Un toucher rectal suspect pourrait s'avérer normal pour l'urologue et un toucher rectal normal pourrait s'avérer, à l'inverse, suspect.

Bien que ce geste ne soit pas forcément apprécié, il est nécessaire de le faire de la même façon que les femmes font un frottis vaginal ou une mammographie, qui ne sont pas non plus une partie de plaisir.

L'astuce zéro contrainte

Mangez des fruits et des légumes, en particulier des tomates, pour prendre soin de votre prostate.

Sortir pour éviter la myopie

Depuis le début de la pandémie de coronavirus, nous avons tous changé nos modes de vie : nous avons passé de nombreux mois à l'intérieur pour lutter contre la transmission du virus, avec moins de sorties, plus de télétravail et mécaniquement moins d'exposition à la lumière du jour. Parallèlement, les cas de myopie ont progressé de façon très importante, et il est difficile de ne pas y voir un lien. D'autant plus que les études sont claires : notre rétine a besoin de lumière, de vraie lumière, pas celle des écrans, pour être stimulée et ne pas s'abîmer.

De plus, nous passons de plus en plus de temps à regarder nos écrans, ce qui rend nos yeux en quelque sorte fainéants. L'œil ne s'habitue à accommoder que sur de très courtes distances. L'accommodation, c'est un peu comme la mise au point d'un appareil photo pour voir net des cibles rapprochées. Plus votre œil le fait sur de courtes distances, plus il va s'adapter et devenir « long » et « musclé ». Sauf qu'un œil trop long, c'est la définition simplifiée de la myopie. On parle alors de « paresse accommodative ». En Asie, 90 % des étudiants sont myopes ! Et en 2050, les projections

rappellent qu'un habitant sur deux sur Terre sera myope. Il est donc temps d'agir.

Faisons prendre l'air à nos yeux

Une étude australienne¹ révèle que les enfants qui pratiquent peu d'activité en extérieur sont en moyenne plus myopes que ceux qui en pratiquent de manière régulière et prolongée. Et si, en plus, ces enfants pratiquent régulièrement une activité qui sollicite la vision de près comme la lecture ou les jeux vidéo, le risque de devenir myope est multiplié par 3 !

Je dis toujours que le meilleur traitement reste la prévention. Il n'y a rien de plus simple que de limiter la myopie : il suffit de sortir ! Tous les jours, exposer ses yeux à la vraie lumière du soleil et regarder au loin. Accompagner ses enfants en promenade, et observer l'oiseau qui se trouve au loin dans l'arbre, regarder les nuages et fixer nos regards sur l'horizon. Il semblerait que le temps passé dehors soit tout simplement un facteur de protection de la myopie, quelle que soit l'activité pratiquée.

La sortie au parc ou en forêt permettra aussi de limiter la sédentarité responsable, en partie, du surpoids et des futures maladies cardiovasculaires que nous sommes en train de créer.

Faisons des pauses et privilégions la lumière naturelle

Ces conseils sont évidemment valables chez l'adulte. Je vous recommande, en plus, de faire des pauses à la maison : au minimum une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes. Et durant cette

pause, ne vous jetez pas sur votre téléphone portable ! Regarder par la fenêtre suffit à reposer sa vue.

L'ambiance lumineuse a aussi son importance. Consulter son smartphone dans l'obscurité totale serait plus néfaste pour la rétine que de le regarder en plein jour. Ce phénomène en lien avec la lumière a été très bien décrit chez l'animal². L'hypothèse est que la lumière permet la sécrétion de dopamine au niveau de la rétine. Cette dopamine aurait pour effet de limiter la croissance du globe oculaire (et rappelez-vous, plus un œil est long, plus il est myope³). En clair, plus la luminescence est faible dans la pièce, plus il faut éviter les écrans. Rien de pire donc que de passer sa soirée sur son téléphone dans son lit...

Dépistage chez l'ophtalmologue

En médecine, on ne trouve que ce qu'on cherche. Pour dépister un trouble de la vision chez un enfant, par exemple, il faut le chercher, car l'enfant ne se plaindra pas forcément de moins bien voir. Certains signes peuvent vous orienter, comme un enfant maladroit qui tombe souvent, mais cela reste assez caricatural et marginal. Tous les enfants devraient subir un examen ophtalmologique entre 3 et 6 ans. Avant, c'est à votre médecin généraliste et pédiatre de contrôler la vue avec quelques notions simples comme la recherche d'un strabisme, une errance du regard, une anomalie de la pupille, etc.

Ce dépistage est d'autant plus important que 15 à 20 % des enfants de moins de 6 ans présentent une anomalie visuelle. Et si vous êtes myope vous-même, votre enfant a plus de risques de l'être à son tour. La présence de la myopie chez l'un des parents multiplie par deux le risque pour un enfant d'être myope. Quand les deux parents

sont myopes, le risque est multiplié par huit ! Et ce risque est d'autant plus important que la myopie est forte⁴.

Mais rassurez-vous, la myopie n'est pas une fatalité. Dépister est le meilleur moyen de limiter sa progression. Il existe depuis peu des verres révolutionnaires qui vont tout simplement freiner d'environ 60 % la progression d'une myopie : non seulement ces verres vont corriger la vue, mais ils vont faire en sorte que cette myopie soit moins importante en grandissant !

Enfin, à l'âge adulte, vous avez toujours la possibilité d'opérer cette myopie.

L'astuce zéro contrainte

Pour lutter contre la myopie :

- Passez le plus de temps à l'extérieur, minimum 1 heure par jour.
- Prenez une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes de travail.
- Pensez à l'ergonomie visuelle : les écrans sont d'autant plus néfastes que vous êtes dans le noir. En télétravail, soyez attentifs à l'éclairage de votre poste de travail, veillez à ce que votre bureau soit bien éclairé.
- Contrôlez régulièrement votre vue chez l'ophtalmologue.

Le bonheur, un jeu d'enfant

Le bonheur... Vaste sujet et notion difficile à définir, même si nous voyons tous à peu près ce que signifie être heureux. Évidemment qu'être malade, voir un proche souffrir, un deuil, une rupture amoureuse peuvent contribuer à une humeur triste. C'est même normal d'aller moins bien de temps en temps ; le contraire serait inquiétant et est même pathologique – les personnes qui n'éprouvent aucun sentiment souffrent d'anhédonie.

Exprimons ce que nous ressentons

Nous vivons dans une société où exprimer ses émotions peut être perçu comme un signe de faiblesse. On intériorise tout, on rumine (en particulier le soir avant de dormir) et l'effet « cocotte-minute » s'installe. Le simple fait de verbaliser ses sentiments peut déjà aider à se sentir mieux et permet d'aller de l'avant.

Prenons le cas de la colère : la colère saine, celle qui ne s'accompagne d'aucune agressivité, doit être exprimée. D'un point de vue purement médical, la colère va provoquer une augmentation

du cortisol, l'hormone du stress, et de l'adrénaline. En la refoulant, elles vont devenir toxiques et aboutir à un stress chronique.

Vous pouvez, pour exprimer ce que vous ressentez, écrire dans un premier temps, à la manière du journal intime, peu importe le support : un carnet, votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Et vous n'êtes pas obligé de montrer vos écrits à quelqu'un. Vous pouvez aussi choisir une couleur pour exprimer l'humeur dans laquelle vous vous trouvez : jaune pour le rire, rouge pour la rage, noir pour la colère, rose pour l'euphorie... Libre à vous d'adapter les couleurs à vos émotions du jour.

Enfin, il est aussi préférable de communiquer et dire, de façon constructive, ce qui ne va pas dans son couple. Une étude américaine, menée auprès de 1 000 participants, a ainsi montré que les couples qui se disputaient avaient dix fois plus de chances de vivre une relation heureuse que ceux qui préféraient faire l'autruche...

La recette du bonheur

Une étude scientifique menée par des chercheurs à Harvard a été menée et a livré les ingrédients de la recette du bonheur – même si je n'aime pas trop ce terme. Il s'agit de la plus longue étude sur le sujet. Elle a débuté en 1938 et recruté 724 participants dont un certain John Fitzgerald Kennedy, qui deviendra le trente-cinquième Président des États-Unis quelques années plus tard... Cette étude, qui a duré quatre-vingts ans, a porté sur des personnes de différentes catégories socioprofessionnelles : des plus diplômées d'Harvard aux habitants des quartiers défavorisés de Boston. Ils ont aussi suivi le dossier médical des participants, surveillé leur bilan biologique et interrogé leur entourage.

Le constat est simple : ce ne sont ni l'argent, ni la gloire, ni le pouvoir qui rendent les gens heureux. Pour être heureux, nous avons besoin de relations humaines ; car, à l'inverse, la solitude tue. Les personnes les plus proches de leur famille, de leurs amis et de leur cercle social sont les plus heureuses. Et non seulement elles sont plus heureuses, mais aussi en meilleure santé ! À l'inverse, les personnes qui souffrent de solitude voient leur état de santé ainsi que leurs capacités cognitives se dégrader. À l'heure des réseaux sociaux où la popularité se mesure en nombre de followers, cette étude nous rappelle combien la qualité des relations l'emporte sur la quantité.

Les chercheurs ont également constaté que le bonheur conjugal avait un effet protecteur sur la santé mentale. Un divorce serait moins nocif pour la santé qu'une relation insatisfaisante. Mieux vaut être seul que mal accompagné, dit-on...

Jouer et faire table rase du passé

Autre révélation de l'étude : les personnes qui vieillissent en bonne santé ont tendance à se concentrer davantage sur ce qui est vraiment important pour elles, laissant le superflu de côté. Abandonner les échecs du passé sur le bord du chemin permettrait de mieux vieillir en intégrant que la vie est courte et qu'il faut mettre l'accent sur ce qui vous rend vraiment heureux.

Pour savoir ce qui vous rend heureux, faites un rapide retour en arrière. Repensez à ce qui vous faisait plaisir lorsque vous étiez plus jeune. Qu'aimiez-vous faire ? Chanter ? Jouer aux jeux vidéo ? Collectionner des cartes Panini ? En grandissant (pour pas dire « en vieillissant »), nous avons plus de temps et de moyens pour rejouer à ces jeux. Le jeu et la nostalgie sont bons pour notre cerveau !

L'astuce zéro contrainte

Pour être heureux, il faut être bien entouré. N'hésitez pas, si vous êtes isolés, à vous investir en tant que bénévole dans une association. Et jouez : le jeu, au sens large, est ce qui permet au cerveau de se faire du bien.

Prendre soin de son cœur avec un tensiomètre

Nous sommes tous équipés au travail ou à la maison d'outils technologiques très souvent chers et parfois totalement inutiles. Il existe pourtant un moyen simple, peu coûteux et efficace d'augmenter son espérance et sa qualité de vie avec un appareil simple : le tensiomètre.

Qu'est-ce que l'hypertension ?

L'hypertension artérielle est, au premier abord, une pathologie un peu abstraite, pas très sexy et peu spectaculaire, contrairement à l'infarctus du myocarde ou à l'accident vasculaire cérébral. Pourtant, l'hypertension est le principal facteur de risque de maladies cardiovasculaires. C'est la pathologie chronique cardiaque la plus fréquente et même la pathologie chronique la plus fréquente en France, puisqu'un Français sur trois est hypertendu. Et lorsqu'on s'intéresse aux personnes qui ont un traitement pour l'hypertension, seul 1 sur 4 a une tension équilibrée. Cela veut dire que la plupart

des patients traités avec des médicaments pour de l'hypertension ont une tension artérielle qui n'est pas du tout aux objectifs.

Pour faire simple, la tension artérielle est le reflet de la pression qui circule dans nos vaisseaux sanguins. Un peu comme un robinet d'eau : plus vous ouvrez le robinet, plus le débit et la pression augmentent.

La tension artérielle est toujours composée de deux nombres. Quand vous avez 12/7, le 12 correspond à la pression lorsque le cœur se contracte : on l'appelle la systole. Le 7 correspond à la pression lorsque le cœur se relâche : on l'appelle la diastole. Elle est exprimée en millimètre de mercure ; c'est pourquoi, sur les tensiomètres électroniques, vous aurez des valeurs exprimées en dizaine, comme 120/70, qui correspondent à ce 12/7.

Une tension artérielle normale est une tension inférieure à 14/9 (ou 140/90). Si l'un de ces deux chiffres est au-dessus, c'est-à-dire si vous avez 15/8 ou 13/10, vous êtes hypertendu.

Le risque de faire de l'hypertension augmente avec l'âge : il est de 10 % pour les 18-34 ans et de 65 % après 65 ans.

Une maladie silencieuse mais mortelle

Le problème est que vous pouvez avoir 16 ou 17 de tension pendant de nombreuses années sans jamais le savoir. La tension même élevée ne donne que très rarement des symptômes. Évidemment, quand les chiffres dépassent les 18 ou 19 de tension, vous avez des maux de tête, des nausées ou une sensation de malaise mais ces chiffres très élevés restent assez rares en pratique courante. L'immense majorité du temps, votre tension sera trop élevée alors que votre vie sera tout à fait normale. Sauf qu'avec le temps les vaisseaux sanguins risquent de se fragiliser. Imaginez ce

qu'il se passe quand il y a trop de pression dans un tuyau d'arrosage : il explose. C'est exactement ce qui se produira si vous ne prenez pas soin de votre tension artérielle. Tous les organes vont souffrir d'une pression trop élevée : le cœur, avec l'infarctus du myocarde, mais aussi l'insuffisance cardiaque ; les reins, avec l'insuffisance rénale ; vos yeux, avec la rétinopathie hypertensive, mais aussi le cerveau avec la maladie d'Alzheimer. Un vaisseau sanguin dans le cerveau qui se rompt, et c'est l'accident vasculaire cérébral (AVC). L'hypertension artérielle est la première cause évitable d'AVC. Tout cela ne tient qu'à vous... et à votre tensiomètre !

Comment contrôler sa tension artérielle ?

Le plus souvent, on se fait prendre la tension chez le médecin généraliste. J'ai constaté que les patients veulent tous que je contrôle leur tension. Même pour une simple entorse ou un petit rhume. Ils ont raison, mais ces chiffres sont souvent peu interprétables quand ils sont élevés. Les patients sont parfois stressés, fatigués ou agacés d'avoir attendu longtemps en salle d'attente et donc leur tension va varier. On appelle cela l'effet blouse blanche, qui concerne jusqu'à 20 % des patients.

En fonction de nos émotions, de notre stress, de la douleur ou de l'effort, la tension artérielle varie. Si je monte par exemple quatre étages à vive allure, ma tension artérielle sera largement au-dessus de 17 ou 18 et c'est normal : le corps s'adapte à l'effort. En revanche, celle-ci doit baisser avec le repos. À l'inverse, une hypertension peut être masquée au cabinet : votre tension est normale lorsque vous êtes chez le médecin alors qu'elle est en réalité élevée le reste du temps. Cela concerne entre 10 et 40 % des patients !

Le cardiologue peut prescrire ce qu'on appelle une MAPA : une mesure ambulatoire de la pression artérielle. Il s'agit d'un contrôle de la tension artérielle sur vingt-quatre heures au moyen d'un tensiomètre programmé pour prendre la tension artérielle toutes les quinze ou vingt minutes. Ce genre de mesure est très fiable mais peu pratique et pas toujours réalisable techniquement.

Ce que vous pouvez faire et qui est validé scientifiquement, c'est de prendre votre tension matin et soir pendant 3 jours 3 fois chaque fois. Vous notez chaque résultat sur un papier et vous l'apportez à votre médecin qui fera le point avec vous. L'idéal est de mesurer votre tension lors de périodes de repos mais aussi de travail (faites-le par exemple vendredi, samedi et dimanche). Il est nécessaire de prendre sa tension 3 fois de suite car la première est souvent la plus élevée et pas toujours la plus représentative de votre vraie tension.

Certains me diront qu'ils peuvent prendre leur tension chez le pharmacien... En théorie, c'est exact, mais pas toujours évident, d'autant plus que vous pouvez être quelque peu stressé de ne pas être chez vous, le pharmacien pas toujours disponible et cela peut fausser les résultats.

Quel tensiomètre acheter ?

Il existe une multitude de tensiomètres dont les prix sont très variables. Inutile de vouloir investir énormément d'argent : dès 20 ou 25 euros, les modèles sont désormais très fiables. Il existe des tensiomètres qui se fixent au poignet et qui avaient mauvaise réputation il y a quelque temps, mais qui sont désormais aussi performants que les modèles avec un brassard. D'autres proposent des fonctions supplémentaires comme une connexion Bluetooth qui rend les résultats consultables sur une application. Enfin, il existe des

modèles permettant de détecter un souffle au cœur à l'aide d'un stéthoscope intégré ou même d'effectuer un électrocardiogramme pour détecter une éventuelle arythmie cardiaque. Leurs prix varient entre 90 et 250 euros.

Il est en tout cas clair que l'avenir est à ces objets connectés qui permettront de contrôler plusieurs paramètres à la fois en très peu de temps, et pour un prix abordable.

Et après ?

Si vous avez de l'hypertension, avant de vous donner un traitement, votre médecin traitant préconisera des règles hygiéno-diététiques que vous devrez appliquer. Voici quelques mesures simples permettant de faire baisser votre tension artérielle :

- Pratiquer une activité physique ;
- Perdre du poids si vous êtes en surpoids ;
- Limiter vos apports en sel ;
- Réduire votre consommation d'alcool (qui est un puissant hypertenseur) et de tabac.

Enfin, pour les amateurs de réglisse, sachez qu'il fait énormément monter votre tension artérielle !

L'astuce zéro contrainte

Ne restez pas dans l'ignorance d'une hypertension artérielle : achetez un tensiomètre et prêtez-le à vos proches pour qu'ils se fassent dépister.

De la musique à la place des anxiolytiques

Nous connaissons tous l'expression « la musique adoucit les mœurs » ; pourtant nous sous-estimons encore le pouvoir extraordinaire de la musique sur notre cerveau.

Les bienfaits de la musique

Sans le savoir, nous nous servons de la musique pour réguler nos émotions : combien d'entre nous se sentent plus efficaces lorsqu'ils travaillent en musique ? C'est parce que la musique augmente la concentration. Elle permet aussi une meilleure résistance à l'effort et même de diminuer la sensation de douleur. C'est une des raisons pour lesquelles il est interdit d'écouter de la musique pendant un marathon (sans parler du risque d'accident inhérent).

Il ne s'agit pas d'un phénomène uniquement psychologique. La musique produit des modifications biochimiques dans notre cerveau. Vous avez d'ailleurs dû constater ses effets physiques sur le corps. Qui n'a jamais eu la chair de poule en écoutant une chanson ? Notre cœur s'accélère, tout comme notre fréquence respiratoire ou

notre attention : c'est le frisson musical¹. L'écoute de la musique active le système dopaminergique et donc la production de dopamine. La dopamine est ce neurotransmetteur, proche d'une hormone, qui permet d'activer le circuit du plaisir mais aussi celui de l'action. C'est pourquoi les tout-petits aiment danser : leur cerveau s'active et le corps réagit à ce qu'il se passe dans leur tête.

Le plaisir induit par la musique n'est pourtant pas inné : il s'apprend. Il se construit avec le temps et probablement dans l'enfance, grâce aux comptines qu'on chante aux enfants, synonymes de moments simples de bonheur.

L'écoute de la musique stimule de nombreuses structures de notre cerveau : par exemple, une région du cerveau responsable de la production d'opioïdes peut être activée par une simple chanson, permettant ainsi de diminuer les sensations de douleur.

Soigner notre stress en écoutant de la musique

Dans un des chapitres consacrés au sommeil, je vous ai expliqué que les anxiolytiques étaient néfastes pour notre santé. Il faut néanmoins pouvoir proposer des alternatives à la gestion du stress. Dans cette optique, la musique est un allié peu coûteux et sans aucun effet secondaire.

Lorsque nous faisons face à une situation stressante, nous activons deux circuits : celui de l'adrénaline, responsable de la réaction « fight or flight » (combattre ou fuir) qui permet de détourner toute notre énergie vers une riposte ou vers la fuite. À ce moment-là, notre cœur accélère, notre tension artérielle et notre rythme respiratoires augmentent, nos pupilles se dilatent pour nous adapter à la situation. Ce premier circuit est totalement physiologique sur le

court terme. Le deuxième circuit qui va s'activer est celui du cortisol, l'hormone du stress. Lorsque le stress est prolongé, nous produisons du cortisol en plus grande quantité et sur une période plus importante. Cette hormone agit comme un agent neurotoxique et perturbe tout notre organisme : notre système immunitaire, cardiovasculaire, neurologique mais aussi psychologique. Trop de cortisol nuit donc à notre santé. Or la musique va réguler les deux réponses au stress en baissant, d'une part, notre adrénaline et, d'autre part, notre cortisol.

Prenons un exemple concret : les chirurgiens au bloc opératoire écoutent souvent de la musique². Non pas qu'ils soient tous de grands mélomanes, mais ils s'en servent, peut-être sans le savoir, comme ansiolytiques. Une étude montre d'ailleurs que l'écoute de musique par des patients dans les blocs opératoires, avant une intervention chirurgicale, peut se montrer plus efficace qu'une benzodiazépine (ansiolytique) contre le stress ! Les patients ayant écouté de la musique ont des scores d'anxiété plus faibles que ceux qui n'en écoutent pas. Et leur rythme cardiaque est aussi plus bas. Le style de musique a aussi son importance, même si d'une façon générale, la présence de musique reste toujours supérieure à son absence. Libre à vous d'écouter ce qui vous fait plaisir !

L'astuce zéro contrainte

Dès que vous sentez le stress monter en vous, écoutez votre morceau préféré. Détente assurée !

L'urinothérapie ou l'art de boire son urine

Il fallait là encore une accroche pour vous amener à ce chapitre, car soyons honnêtes : les reins ne font pas rêver. Personne ne connaît d'ailleurs les médecins qui s'en occupent : les néphrologues. Dans *Grey's Anatomy*, *Dr House* ou *The Good Doctor*, vous ne trouverez pas de néphrologues. Vous aurez des urgentistes, des chirurgiens cardiaques, des neurochirurgiens mais jamais les docteurs qui s'occupent des reins. Pourtant, cet organe est la sentinelle de notre santé. Les reins sont interconnectés avec notre cœur, notre foie et même notre peau. Et quand ils vont mal, tout va mal !

Les reins, ces organes mal connus

De nombreuses idées reçues souvent fausses circulent à propos des reins. Au sujet de leur localisation, d'abord : les reins se situent sous les onzième et douzième côtes, c'est-à-dire de part et d'autre de votre colonne vertébrale, et non en bas du dos comme beaucoup le pensent. De leur fonction ensuite : avant de filtrer les urines, les reins filtrent le sang et ses impuretés, grâce à un réseau extraordinaire de

vaisseaux sanguins qui, mis bout à bout, représentent plus de... 100 000 kilomètres d'artères et de veines ! Grâce aux reins, nous pouvons boire et manger à peu près tout ce que nous voulons ; ils vont faire le tri entre les minéraux utiles à notre bonne santé et en assurent le bon équilibre, d'autant que l'excès ou le manque de potassium, calcium ou sodium par exemple peut tout simplement être mortel. Les reins veillent donc au maintien de tous ces éléments à un niveau constant, l'excédent étant éliminé dans les urines. Ils assurent aussi l'équilibre hydrique : lorsque nous buvons moins, notre urine est plus concentrée et moins abondante et, à l'inverse, lorsque nous buvons beaucoup, elle est plus claire et abondante.

Les reins sont aussi connectés à notre peau en activant la vitamine D synthétisée notamment grâce aux rayons du soleil. Ils synthétisent aussi des hormones comme l'EPO, bien connue de certains cyclistes amateurs de dopage, qui synthétisent les globules rouges. Enfin, ils permettent aussi de réguler notre tension artérielle grâce à la synthèse d'une hormone qu'on appelle la rénine.

Vous comprenez, je l'espère, l'importance de cet organe qui effectue ce travail tous les jours, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sans jamais se plaindre... ou presque ! C'est pour cela qu'on utilise l'expression « avoir les reins solides ».

Quand les reins s'enrayent

Le dysfonctionnement des reins s'appelle l'insuffisance rénale. Six millions de personnes en souffrent en silence en France. En effet, un rein qui ne fonctionne plus correctement est un rein qui ne donne aucun symptôme avant un stade avancé de la maladie. Les reins, en dehors de la pyélonéphrite (l'infection du rein diagnosticable rapidement car elle donne de la fièvre) et la colique néphrétique (un

calcul qui se bloque dans les voies urinaires et qui est très douloureux), ne font jamais mal ! Le tour de reins n'a strictement rien à voir avec les organes : il s'agit d'un simple lumbago dont l'origine est musculaire et non rénale.

En France, les deux causes principales d'insuffisance rénale sont l'hypertension artérielle et le diabète. Ces deux maladies vont abîmer les petits vaisseaux sanguins qui amènent le sang vers les cellules rénales qui sont détruites à leur tour. Cette insuffisance rénale survient sur les deux reins en même temps, contrairement à l'idée selon laquelle nous en abîmons d'abord un, puis l'autre.

L'urinothérapie

Vieille croyance qui date de cinq mille ans, l'urinothérapie est aussi appelé l'Amaroli en Inde. Boire ses urines permettrait de prévenir ou guérir des maladies. Cette pratique paraît quelque peu farfelue mais elle est très répandue dans le monde y compris en Europe : 1 million d'adeptes aux Pays-Bas et 5 millions en Allemagne ! Les Japonais semblent plus frileux avec seulement 1 million d'adeptes du pipi en tisane.

Soyons clairs : non seulement cette pratique est inefficace mais surtout elle est potentiellement dangereuse. D'abord, l'urine que vous allez ingérer n'est pas forcément stérile et donc peut contenir des bactéries. Elle contient aussi une forte concentration d'un acide que vous connaissez peut-être, l'acide urique, responsable de la crise de goutte. Enfin, si notre rein élimine des nutriments ou des vitamines dans les urines, c'est que votre corps n'en a pas besoin ! Inutile de vouloir les réingérer...

L'astuce zéro contrainte

Ne buvez pas votre urine pour rester en bonne santé ! En revanche, boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour est idéal pour les reins.

Quatre minutes de pause par jour pour soulager le dos

Nous avons tous déjà entendu que le mal de dos était le mal du siècle. C'était compter sans la Covid qui nous est tombée dessus... Toujours est-il que 4 Français sur 5 souffriront du dos au moins une fois au cours de leur vie. Comment échapper à ce qui semble devenu une fatalité ?

Les ravages du télétravail sur le dos

Avec le recours au télétravail, qui devait être occasionnel ou ponctuel et qui a fini par devenir la règle dans de nombreuses entreprises, notre dos souffre. Les conditions de travail au bureau – siège ergonomique, écran à hauteur d'yeux... – ne sont pas les mêmes que celles à la maison. Bien souvent, lorsque je fais mes consultations à domicile, je constate que l'ordinateur est posé sur le canapé ou sur la table basse, je remarque que le bar de la cuisine fait office de bureau... avec l'impact négatif que cela va avoir sur votre dos.

Quand nous nous faisons une entorse de la cheville, nous avons immédiatement mal. En revanche, une mauvaise position va fragiliser notre dos sans que la douleur survienne. Jusqu'au jour où, alors que nous nous baisserons pour ramasser une cuillère tombée par terre ou en portant notre enfant, nous allons nous bloquer le dos. Ce ne sera que la conséquence de mauvaises habitudes de posture.

Le télétravail entraîne aussi de l'inactivité et de la sédentarité. Or, moins on bouge, plus on souffre du dos. Même en cas de lumbago ou de sciatique, il est recommandé de pratiquer une activité physique pour diminuer la douleur. C'est pourquoi un arrêt de travail d'une courte durée est préconisé, excepté pour les métiers difficiles avec port de charges lourdes ou station debout prolongée.

Comment bien s'installer ?

Pour bien télétravailler, vous devez être bien installé : dans une pièce bien éclairée, sur un bureau avec une chaise à 5 roulettes si possible. C'est le réglage de la chaise qui va déterminer votre position et donc les potentiels problèmes de dos qui vont en découler.

Comment régler sa chaise de bureau :

- placez-vous debout, face au fauteuil, et réglez l'assise de votre siège de façon à ce qu'il soit placé juste en dessous de vos genoux ;
- une fois assis, les genoux doivent être à 90 degrés, la cheville dans l'axe des genoux (ne pas mettre les pieds en arrière ni en avant) ;
- mettez vos mains sous vos fesses et sentez vos ischions (la pointe de votre fessier). Basculez en arrière contre le dossier : vous allez sentir cette pointe disparaître. Basculer votre bassin dans le sens

opposé pour sentir au maximum de la pointe sous vos mains : c'est la bonne position du bassin ;

- pour savoir si votre dos est bien positionné, touchez vos épineuses, les pointes qu'on sent au niveau de chaque vertèbre. Si vous les sentez trop, c'est que vous êtes trop courbé ; si vous ne les sentez plus, c'est que vous êtes trop droit. La bonne position se trouve entre les deux ;

- utilisez éventuellement un soutien lombaire, qui est en réalité un soutien du bassin, pour maintenir la position ;

- Enfin, pour mesurer la bonne distance entre votre siège et votre bureau, n'oubliez pas qu'il doit y avoir entre le creux des genoux et l'assise l'équivalent d'un poing.

Pour protéger le dos, il ne suffit pas d'avoir une bonne position et un bon siège : il faut aussi travailler sur un PC fixe, à l'ancienne, avec une souris et un clavier séparé, ainsi qu'un écran. Si vous devez absolument travailler avec votre ordinateur portable, à limiter au maximum et dans les cas d'urgence uniquement, en plaçant des livres sous le clavier pour le rehausser et avoir l'écran à hauteur des yeux, sinon vous allez forcer sur la nuque et donc déclencher des douleurs au niveau des cervicales et des trapèzes.

Enfin, changez de position le plus souvent possible. D'une façon générale, aucune posture statique n'est bonne, mais la pire reste la position assise. En étant assis, le dos est rond et comprimé, les disques entre les vertèbres qu'on appelle les disques intervertébraux vont être surchargés et donc souffrir. Vous avez entre deux disques intervertébraux un gel qui forme une sorte de coussin. La posture assise va abîmer ce gel qui vient appuyer sur le nerf responsable d'une sciatique. La position assise prolongée augmente ainsi le risque de hernie discale.

Le secret, c'est de bouger et de changer de posture. L'idéal est de bouger toutes les 30 minutes, car, au-delà de cette période, la pression augmente au niveau du bas du dos. Une petite pause est largement suffisante : 10 ou 15 secondes et on se remet au travail.

L'astuce zéro contrainte

Évitez au maximum la station assise prolongée : pour cela, faites régulièrement de courtes pauses. Toutes les 20 minutes, mettez-vous debout, levez les bras au ciel puis allez toucher vos pieds avec vos mains. Cela vous prendra 10 secondes et vous serez d'attaque pour reprendre votre travail !

Contre la déshydratation : boire chaud... quand il fait chaud

Qui n'a jamais eu envie d'une bonne limonade ou d'un verre d'eau bien fraîche pour éteindre sa soif ? Malheureusement, ce n'est pas tout à fait le meilleur moyen pour se réhydrater en période de chaleur. Lorsqu'il fait chaud, nous transpirons pour évacuer la chaleur et éviter que notre température corporelle grimpe. Je vous rappelle que le corps doit rester en permanence aux alentours de 37 degrés, c'est ce qu'on appelle l'homéostasie. Lorsque la température extérieure grimpe, votre corps va tout faire pour éviter le coup de chaleur et rester en permanence à ces 37 degrés. Même chose lorsque la température extérieure baisse, en hiver par exemple, vous allez avoir froid mais votre corps restera en permanence à la bonne température. En été, vous allez transpirer et en conséquence avoir soif pour compenser cette perte en eau. Sachez tout d'abord que la sensation de soif est un signal tardif pour s'hydrater. Si vous attendez ce signal, c'est que vous avez déjà du retard. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, en particulier en été.

Boire froid ne permet pas de s'hydrater correctement

Lorsqu'il fait très chaud, nous avons tous envie d'un bon verre bien frais pour nous désaltérer. Avant de vous expliquer ce qu'il faudrait faire, un peu d'anatomie : nous avons des récepteurs de température sur la peau, mais aussi dans le tube digestif. On les appelle les thermorécepteurs. Ces récepteurs sont sensibles aux variations de température. Si vous vous mettez à boire de l'eau très fraîche, voire glacée, lorsqu'il fait chaud, vos récepteurs vont interpréter ce geste comme une baisse brutale de la température et donc vous faire comprendre que vous n'avez plus besoin de boire. C'est en partie pour cela qu'il n'est pas possible de boire une bouteille d'eau très froide. Au bout de quelques gorgées, vous cessez de boire car une sensation désagréable vous envahit : son ingestion est vécue par le tube digestif comme une agression.

Boire chaud comme les Bédouins

Vous avez déjà dû le remarquer : certains Bédouins boivent chaud en plein désert – et en plus petite quantité. Nous avons tous en tête cette image un peu clichée d'un homme en bleu sirotant un verre de thé brûlant en plein milieu du Sahara.

Pourquoi cette habitude ? Lorsqu'on boit très chaud, on augmente la température corporelle de façon temporaire et limitée. On va en quelque sorte avoir un coup de chaud. Et lorsqu'il fait chaud... on transpire. Boire un thé très chaud permet de transpirer et donc de faire baisser rapidement sa température corporelle. Attention cependant : plus on transpire, plus on perd d'eau et plus on risque de se déshydrater...

Il faut donc trouver le bon compromis : en période de chaleur, buvons une eau à température ambiante, voire légèrement tiède pour assurer un bon niveau d'hydratation. Une autre méthode simple pour se rafraîchir, en particulier lorsque nous faisons du sport, est de nous mouiller le visage ou le corps pour le refroidir. Cela permettra d'éviter de transpirer et donc de se déshydrater trop rapidement.

Boissons gazeuses et alcools, les pires ennemis de l'hydratation

Forcément, en été, il semble plus agréable de boire une bière ou un soda bien frais qu'un verre d'eau tiède. Vous pouvez le faire de façon ponctuelle par plaisir, mais c'est le meilleur moyen de se déshydrater.

Les boissons gazeuses sont trop sucrées (elles contiennent souvent plus de 10 g/100 ml), pauvres en sels minéraux et donc pas du tout adaptées à l'hydratation. Le cola que vous pouvez boire en cas de gastro-entérite n'a aucun intérêt en termes d'hydratation, il ne sert qu'à arrêter les vomissements. Je vous recommande d'ailleurs de sucer un bonbon ou une sucette, vous verrez, cela fonctionne aussi bien sur les vomissements. Mais revenons à notre sujet... Nous savons qu'il faut consommer ces boissons très fraîches, nous avons déjà tous lu la mention « se boit très frais » sur la bouteille. Mais personne ne s'est jamais demandé pourquoi il ne fallait pas les boire chaudes. Parce que boire un cola chaud est infect ? Vous avez raison, mais il manque toujours l'explication. Je vous la donne : lorsque nous buvons un cola très frais, nous anesthésions les papilles gustatives de notre langue, donc ne prenons pas conscience de la charge en sucre que nous ingérons, et donc consommerons plus de

soda que de raison. En revanche, en buvant à température ambiante, notre corps comprend très bien que c'est déraisonnable... Tout s'explique assez facilement après tout !

Pour ce qui est de l'alcool, c'est encore pire. Non seulement l'alcool est calorique mais, en plus, le verre de vin ou de rosé que nous allons boire va bloquer une hormone qu'on appelle l'hormone antidiurétique (ou ADH). Cette hormone permet de retenir l'eau dans le corps et empêche, par exemple, de se réveiller la nuit pour aller uriner. La consommation d'alcool va nous faire uriner, donc nous déshydrater. Si on ajoute forte chaleur ou exercice physique, c'est le coup de chaleur assuré !

L'astuce zéro contrainte

En cas de chaleur, buvez une eau légèrement tiède ou à température ambiante, ou un thé qui vous fera transpirer et vous rafraîchira par la même occasion.

Mâcher contre les ballonnements

Ballonnements, flatulences ou inconforts digestifs, ces symptômes désagréables sont connus pour être aussi la terreur des gastro-entérologues ! Le mot « terreur » est peut-être un peu excessif mais il traduit parfois une impuissance des médecins (dont je fais partie) et une incompréhension face à ce qui apparaît, à première vue, comme des symptômes bénins mais qui empoisonnent la vie de certains patients.

Le ballonnement, une sensation subjective ?

La description du ballonnement pourrait sembler superflue car évidente, mais un petit rappel me paraît cependant nécessaire : il s'agit de la sensation subjective d'avoir le ventre gonflé sous l'accumulation des gaz, sensation qui va être soulagée rapidement par une éructation ou par une flatulence. Dans le jargon médical, il est appelé météorisme abdominal. Beaucoup plus classe...

On parle de sensation subjective car lorsque nous, médecins, mesurons le tour de ventre de patients qui se disent ballonnés, on remarque rarement une différence avec l'état normal du patient.

Faites l'expérience : mesurez votre tour de ventre un jour avec ballonnement et un jour sans ; vous allez voir qu'il ne bougera pas !

Les ballonnements toucheraient autant les hommes que les femmes, même si ces dernières peuvent s'en plaindre davantage car elles portent plus souvent des vêtements serrés – cette dernière remarque n'a rien de scientifique, elle est le fruit de mon expérience. Or ce petit bobo, tout subjectif qu'il soit, concernerait jusqu'à 50 % de la population tout de même ! Il convient donc de le prendre en considération.

La première chose à faire lorsqu'on ressent un ballonnement est de confirmer le diagnostic auprès de votre médecin. Vous avez le droit de souffrir en même temps de ballonnement et d'une autre maladie du tube digestif. Il serait dommage de passer à côté d'un diagnostic à cause de ce livre !

La digestion commence dans la bouche

La quantité d'aliments avalés est une des causes les plus évidentes en cas de ballonnement : si nous mangeons beaucoup, nous risquons d'être un peu plus ballonnés. Mais il n'y a pas que la quantité qui compte. Il y a aussi la qualité, nous le verrons un peu plus tard, mais aussi la vitesse à laquelle nous ingérons nos aliments. Je dis ingérer car nous ne mâchons plus correctement. Or le processus de mastication fait partie intégrante de la digestion. Notre alimentation industrialisée est de plus en plus molle et ne nous incite pas à mâcher. Nous nous contentons le plus souvent d'engloutir notre repas, mal installé et derrière un écran. On oublie parfois que la nature nous a dotés de dents à l'avant pour croquer et à l'arrière pour mastiquer. Ainsi, si nous avalons sans prendre le temps de

mâcher, nous allons donner plus de travail mécanique à notre tube digestif et donc ressentir un certain inconfort.

N'oubliez pas que la mastication n'est pas qu'un processus mécanique, c'est aussi un processus chimique. Nous avons dans la salive une enzyme qu'on appelle l'amylase. Cette enzyme sert à la digestion des aliments. Essayez par exemple de garder un morceau de pain dans votre bouche, il va finir par être sucré ! Et si vous l'avez avalé tout rond, le pain sera digéré dans votre colon, fermentera et donnera des gaz.

Quelques conseils simples de bon sens

Certains vous diront qu'il faut mâcher sept fois chaque aliment. Je pense que personne ne suivra ce conseil même s'il est utile. Le repas doit rester un moment agréable et si nous devons compter chaque bouchée... bonjour l'angoisse !

En revanche, voici ce que nous pouvons tous faire et qui améliorera votre digestion mais aussi votre plaisir :

- Accordez-vous un vrai repas, assis, à table ;
- Coupez votre téléphone car le cerveau n'est pas fait pour réaliser deux tâches à la fois. Si vous mangez et naviguez sur les réseaux sociaux, vous allez manger différemment, happé que vous serez par votre écran, vous n'allez pas être attentif à la sensation de satiété, et donc ingérer de plus grandes quantités ;
- Prenez le temps de couper en petits morceaux vos aliments (un peu comme pour les bébés) ;
- Évitez de boire pendant le repas, cela augmente le travail de digestion. Buvez avant ou à distance du repas.

Du côté des médicaments, certains vont utiliser du charbon qui va absorber les gaz en excès. Mais ce charbon a pour effet secondaire de

constiper. Le charbon était aussi donné en cas d'intoxication médicamenteuse car on sait qu'il peut inactiver les médicaments. Prudence donc si vous êtes de nature constipée et si vous prenez des traitements.

Flatulences et odeur

Les scientifiques étant des gens rigoureux, ils se sont intéressés aux flatulences. Elles sont composées de cinq gaz : l'oxygène, l'azote, le dioxyde de carbone, l'hydrogène et le méthane. Vous trouvez aussi du soufre qui représente 1 à 2 % de la composition des flatulences. Ces composés soufrés proviennent de l'alimentation et vont donner cette odeur d'œuf pourri. Ce n'est pas parce que vos gaz sentent mauvais que vous êtes en mauvaise santé ou que votre tube digestif est « moisi » !

Enfin, ce qui concerne le bruit de certaines flatulences, sachez que ce n'est que la vibration des gaz entre les fesses qui vont augmenter les décibels. Écartez les fesses et vous aurez droit à un magnifique pet silencieux. Pratique en réunion.

Quant à la quantité, nous « pétons » tous en moyenne entre 10 et 15 fois par jour sans que cela soit un problème, soit tout de même entre 500 ml et 1 litre par jour de flatulences !

L'astuce zéro contrainte

Pour lutter contre les ballonnements, commencez par bien mâcher vos aliments, installés à table, si possible loin des écrans.

Du sport contre la migraine

La migraine est une des pathologies les plus fréquentes en France mais aussi dans le monde car elle touche près de 15 % de la population mondiale. Elle se manifeste par des crises de maux de tête qu'on appelle dans le jargon médical des céphalées. La migraine est à différencier des autres maux de tête classiques, comme les céphalées de tension qui, contrairement ce que leur nom indique, n'ont aucun rapport avec la tension artérielle.

Reconnaître une migraine

Une migraine doit regrouper plusieurs caractéristiques. Elle se manifeste par des maux de tête qui vont durer 4 à 72 heures, associés à des nausées, voire des vomissements, avec une hypersensibilité au bruit et à la lumière qu'on appelle la phono-photophobie. Il faut que la migraine présente aussi deux des quatre caractéristiques suivantes :

- Les maux de tête sont ressentis sur la moitié du crâne uniquement. Attention cependant : dans 30 % des migraines, les maux de tête peuvent toucher les deux côtés du crâne ;

- Vous devez avoir l'impression que votre cœur bat dans la tête au niveau des tempes. Il s'agit du caractère pulsatile de la migraine ;
- La douleur est telle qu'elle vous gêne dans vos activités et vous oblige à vous reposer ;
- La douleur est aggravée par le mouvement.

Le migraineux ne doit pas avoir mal à la tête en permanence. Celle-ci est rythmée par des crises dont la fréquence peut varier de quelques épisodes par an à plusieurs par mois ou par semaine dans les cas les plus sévères.

La migraine touche plutôt l'adulte jeune de moins de 40 ans avec une nette prédominance féminine : elle touche deux fois plus les femmes que les hommes. Les enfants peuvent être aussi concernés : on estime que 5 % d'entre eux en souffrent avec souvent un sous-diagnostic.

Trouver son facteur déclenchant

Les crises vont le plus souvent être déclenchées par un facteur qu'il convient d'identifier afin d'essayer de les prévenir. Plusieurs facteurs sont fréquemment retrouvés :

- Un stress aigu comme une dispute, des examens ou un surmenage ;
- Une dette de sommeil ou à l'inverse un excès de sommeil, en particulier le week-end ;
- Une variation hormonale notamment au moment des règles. On appelle cela des migraines cataméniales ;
- Une exposition à certaines odeurs, certains aliments ;
- Un changement dans l'alimentation comme trop manger, sauter un repas ou un excès d'alcool.

Pour prévenir ces migraines et limiter le nombre de crises, certaines pratiques simples sont à appliquer : avoir un sommeil régulier en semaine et en week-end, avoir une bonne hygiène de vie avec des repas équilibrés et variés, limiter sa consommation d'alcool... Le migraineux doit faire très attention à son mode de vie.

Dans le cadre de migraines cataméniales, la chute brutale du taux d'œstrogènes responsable de la crise peut être compensée par l'administration d'une crème à base d'œstrogènes. En cas d'échec, un traitement hormonal en continu destiné à bloquer l'ovulation peut être efficace. Je vous rappelle d'ailleurs qu'il n'est pas obligatoire de passer par un gynécologue pour votre contraception. Les sages-femmes ont toutes les compétences pour remplir cette tâche et sont bien souvent plus disponibles que les médecins.

Pas de paracétamol en cas de migraine

Le traitement de la migraine repose sur les anti-inflammatoires. Si jamais vous êtes soulagé par la simple prise d'un paracétamol, c'est que vos maux de tête ne sont pas des migraines. Le vrai migraineux ne peut se passer d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène, l'aspirine, le kétoprofène sous forme de comprimé, suppositoire voire en injection.

Les antidouleurs plus forts comme la codéine sont fortement déconseillés car, même s'ils sont efficaces, le risque d'accoutumance est élevé et ce d'autant plus que les crises se répètent. En revanche, en cas de migraine, plus vous attendez avant de prendre un traitement, plus la crise sera longue et difficile à traiter. L'idéal étant, si possible, de toujours avoir sur vous un anti-inflammatoire et de pouvoir le prendre dès le début de la crise. Dans un monde parfait, il

faudrait se reposer dans le noir et faire une sieste pour endiguer la douleur.

Du sport contre la migraine

Des chercheurs ont interrogé dans une étude près de 5 000 migraineux sur la fréquence de leurs crises, leur niveau de sommeil, de stress mais aussi leur activité sportive. En clair, tout ce qui peut déclencher ou favoriser des crises. Près de 50 % de ceux qui ne pratiquaient pas d'activité physique avaient des crises fréquentes, à savoir plus de 25 par mois ! À l'inverse, ceux qui pratiquaient au moins 2 h 30 d'activité physique par semaine avaient nettement moins de crises que les autres.

Ce résultat ne vient que confirmer les preuves des bienfaits de l'activité physique sur la migraine. Il est bien établi aussi que la sédentarité est identifiée comme un facteur de risque de passage de la migraine à une forme chronique. Tout migraineux devrait donc avant même la prescription d'un médicament se voir conseiller une activité sportive régulière. Lorsqu'on pratique un sport, on libère des endorphines qui vont tout simplement diminuer l'anxiété, permettre de mieux dormir et surtout agir sur les centres de la douleur. Tout patient avec des douleurs chroniques devrait, de façon encadrée, pratiquer une activité physique pour réduire la douleur.

J'ajouterais une remarque importante pour les migraineux qui me liraient : ne vous précipitez pas dans la rue à courir jusqu'à avoir le souffle coupé. Allez-y progressivement, à votre rythme car rien ne sert de courir, il faut partir à point. Le début risque d'être difficile mais sachez qu'il faut en moyenne six semaines pour qu'une routine s'installe. Passé ce cap, faire du sport deviendra un plaisir¹.

L'astuce zéro contrainte

Le sport fait partie du traitement à part entière de la migraine.
Une bonne hygiène de vie peut aider à limiter les crises, avant même de prendre des médicaments !

Porter des slips (ou des boxers) pour prendre soin de vos testicules !

Ah, les testicules de ces messieurs... Une véritable histoire d'amour entre ce qu'on appelle les bijoux de famille et les hommes. C'est pourquoi j'ai choisi de leur consacrer un chapitre à part entière.

La double fonction des testicules

Les testicules font partie de l'appareil reproducteur masculin. Chaque testicule a la forme d'un œuf et mesure environ 5 centimètres de long. Ils sont recouverts d'une espèce de sac de peau qu'on appelle le scrotum (ou la bourse). Ce scrotum pend sous le pénis au niveau de l'entrejambe (et vous verrez que cette information a son importance). Juste au-dessus du testicule, vous pouvez sentir une autre petite boule accrochée à celui-ci mais légèrement mobile qu'on appelle l'épididyme. C'est dans cet organe que les spermatozoïdes augmentent leur mobilité et acquièrent leur capacité à féconder un ovule. Voyez cela un peu comme une centrale nucléaire qui donne l'énergie nécessaire à ces valeureux spermatozoïdes pour partir à la conquête de l'ovocyte tant convoité.

Les testicules servent d'une part à la formation des spermatozoïdes qui sont fabriqués en continu par des cellules spécialisées qu'on appelle les cellules germinales. Lors de l'éjaculation, les spermatozoïdes passent par un canal, appelé déférent, et vont se mélanger avec le liquide sécrété par la prostate pour former le sperme. Chaque goutte de sperme est composée de dizaine de milliers de spermatozoïdes. Les testicules produisent aussi de la testostérone par d'autres cellules spécialisées, dites de Leydig. Outre la fonction sexuelle et la formation des spermatozoïdes, la testostérone a un rôle important sur le développement des muscles, des os et des caractères sexuels secondaires que sont les poils.

Malgré leur caractère de combattant, les spermatozoïdes restent assez fragiles comparés aux ovocytes. En effet, ils n'aiment pas du tout la chaleur. C'est probablement pour cette raison que le testicule se trouve à l'extérieur du corps, contrairement aux trompes de Fallope des femmes (qui produisent les ovocytes). À l'extérieur, le testicule se retrouve en quelque sorte à l'air frais, ce qui permet de diminuer d'environ 2 degrés sa température par rapport à la température corporelle. La chaleur contribue à augmenter le stress oxydatif, qui fragilise la membrane des spermatozoïdes, mais aussi leur ADN ainsi que la centrale nucléaire des spermatozoïdes, les mitochondries. Ils sont si fragiles qu'une simple variation de 1 °C entraîne une baisse de production de 14 % des spermatozoïdes ! On comprend alors que certains professionnels exposés à des températures élevées comme les boulangers, les cuisiniers, les pizzaiolos puissent avoir des spermatozoïdes moins performants. De la même façon, la station assise prolongée, notamment devant un ordinateur, est loin d'être idéale.

Une fois ces informations données, on comprend mieux pourquoi les vêtements trop serrés ne sont pas adaptés à la bonne survie de vos spermatozoïdes. Soyez cependant rassuré : l'effet négatif de la chaleur reste minime par rapport à l'impact du tabac, du cannabis, des perturbateurs endocriniens ou pesticides sur votre reproduction.

Le lifting du scrotum

Une chirurgie est en ce moment en pleine expansion, et je dois reconnaître avoir été un peu surpris de l'apprendre, c'est le lifting du scrotum. Oui, un lifting, comme sur le visage. Le principe est simple : retendre, pour une raison esthétique, la peau des bourses qui a tendance à s'affaisser. Il faut donc effectuer une incision sur plusieurs centimètres pour faire remonter tout ce beau monde.

Car il est vrai que les testicules ont tendance à tomber avec le temps. Ne pas porter de slip est un des facteurs de risque d'avoir les testicules qui pendent. C'est un phénomène qui peut s'observer chez certains hommes qui portent des djellabas sans slip en dessous. Dans les cas les plus extrêmes, ils peuvent pendre jusqu'au niveau des cuisses... Vous comprenez, Messieurs, la gêne que cela peut engendrer. Comptez alors dans les 5 000 euros l'opération. Porter des slips ou des boxers permet, en partie, d'éviter cet affaissement avec le temps. Plus facile et moins cher, non ?

Pour ceux qui se poseraient la question : non, les deux testicules ne sont pas à la même hauteur. Il est normal d'avoir un testicule plus haut que l'autre. On doit certainement cette inégalité à nos ancêtres qui devaient courir et chasser pour leur survie : si les deux testicules avaient été à la même hauteur, l'un aurait inévitablement cogné contre l'autre, et vous vous doutez de l'inconfort. En les ayant

positionnés de façon légèrement décalée, la nature a permis à l'homme de Cro-Magnon de courir sans difficulté.

Palper ses testicules

Le cancer des testicules se dépiste facilement en se palpant les testicules. Alors, de la même façon qu'on apprend aux femmes à se palper les seins à la recherche d'une anomalie les conduisant à consulter, les hommes devraient, dès l'adolescence, apprendre à palper leurs testicules. Il ne s'agit pas de se tripoter pendant des heures, mais la moindre anomalie doit faire consulter un médecin. Faites-le, dès l'adolescence, une fois par mois, après la douche (car la peau du scrotum est détendue), en palpant un testicule après l'autre. Faites rouler avec précaution le testicule entre les deux mains, placez votre index et votre majeur sous le testicule et votre pouce dessus. Le but est de dépister un éventuel cancer qui reste rare mais le plus fréquent chez l'homme entre 15 et 34 ans.

L'astuce zéro contrainte

Portez des slips ou des boxers pour éviter que vos testicules pendent, et apprenez à les palper dès l'adolescence, une fois par mois, après la douche pour détecter toute anomalie.

Une balle de tennis contre les ronflements

Les ronflements, cette douce mélodie qui empêche les conjoints de dormir et qui peut être source de conflits conjugaux voire de divorce ! Rassurez-vous, ils sont très fréquents, à tel point qu'ils touchent un Français sur trois à 40 ans. Et cela ne s'arrange pas en vieillissant, car plus on vieillit, plus on ronfle.

Avant la ménopause, les femmes souffrent moins de ronflements que les hommes – même si, en règle générale, le ronfleur ne se plaint de rien et ne se rend pas compte de la nuisance sonore qu'il peut faire subir à l'entourage. J'emploie volontairement le terme de nuisance sonore car un ronflement peut atteindre 90 dB, soit le bruit d'une tondeuse à gazon. La légende raconte même que certains arrivent à atteindre les 100 dB, soit le bruit d'un marteau-piqueur.

Alors c'est vrai qu'on s'amuse souvent des ronflements mais ils peuvent devenir, pour le ou la partenaire qui les subit, une source de véritable trouble du sommeil – nous pourrions perdre une à deux heures de sommeil par nuit à cause d'un gros ronfleur.

Pourquoi ronfle-t-on ?

Les ronflements surviennent dès qu'il y a un obstacle au passage de l'air dans la sphère ORL, zone qui part de la bouche en passant par le nez jusqu'à l'arrière-gorge. Lorsque nous dormons, les muscles de l'arrière-gorge, du palais et de la langue se relâchent, prennent davantage de place et donc obstruent le passage de l'air, entraînant la vibration de toutes ces structures et provoquant le ronflement.

Certains facteurs simples peuvent aggraver le ronflement, comme la consommation d'alcool ou même le tabac. L'alcool, en particulier lorsqu'il est consommé le soir, entraîne une hypotonie de tous vos muscles, c'est-à-dire qu'il relâche toutes vos structures ORL et provoque un ronflement. Diminuer sa consommation d'alcool est déjà un premier pas vers une réduction des ronflements ! Quant au tabac, vous avez dû déjà vous rendre compte que la fumée va entraîner une obstruction nasale. Si vous êtes non-fumeur et que vous entrez dans une pièce pleine de fumée de tabac, vous allez rapidement avoir le nez bouché. Or un nez bouché constitue aussi un obstacle au passage de l'air et est donc propice aux ronflements.

Le surpoids favorise aussi le ronflement car, lorsque nous prenons quelques kilos, ils se dispatchent un peu partout, aussi au niveau du cou et même de la langue ! Et forcément, une langue lourde risque davantage de basculer en arrière et d'aggraver un ronflement¹. Perdre du poids permet donc aussi de réduire de quelques décibels le bruit du ronflement.

Évitons de dormir sur le dos

La pire position pour dormir est sans aucun doute celle sur le dos : la langue va basculer en arrière, faire obstacle et donc provoquer le ronflement. Plutôt que de mettre des coups de coude à son partenaire ronfleur, proposons-lui de placer une balle de tennis dans son dos pour qu'il ne puisse pas s'endormir dans cette position. Pour les plus romantiques, sachez qu'il existe des tee-shirts et même des pyjamas avec une poche cousue à l'arrière pour pouvoir y glisser délicatement, et avec amour, la balle de tennis, vous évitant de devoir vous la scotcher sur le corps !

Pour ceux qui seraient vraiment réfractaires au sport de raquette, il est aussi possible d'acheter des gouttières qu'on appelle des orthèses d'avancée mandibulaire. Le principe est simple : le soir avant de dormir, vous mettez les gouttières dans la bouche et ces dernières vont avancer de quelques millimètres votre langue, diminuant ainsi le ronflement. Elles sont plutôt efficaces et disponibles, sur prescription médicale, en pharmacie.

L'apnée du sommeil

Au-delà de la nuisance sonore, un ronflement peut révéler une pathologie dont les conséquences sont beaucoup plus graves : le syndrome d'apnée du sommeil. Ce syndrome se caractérise par des pauses respiratoires durant le sommeil, c'est-à-dire que la personne s'arrête de respirer durant quelques secondes. Ces pauses vont être responsables de microréveils pour reprendre sa respiration et donc fragmenter le sommeil. La première conséquence est d'être fatigué dès le réveil, comme si le sujet n'avait pas dormi. Cette fatigue va s'accompagner d'autres symptômes comme des maux de tête le matin, une baisse de la libido ou des sueurs nocturnes. Ces personnes ont aussi tendance à s'endormir assez facilement dans des

situations où elles sont inactives, comme dans les transports, en voiture ou même devant la télé. Un questionnaire disponible sur Internet permet d'évaluer cette somnolence : l'échelle d'Epworth.

Ces pauses respiratoires vont aussi stresser l'organisme. Le cœur va se sentir agressé par le manque d'oxygène, la tension artérielle va augmenter ainsi que la fréquence cardiaque. Le risque est de développer une hypertension artérielle ou bien d'aggraver une hypertension existante. Parmi les patients ayant une hypertension artérielle non contrôlée malgré plusieurs traitements, 80 % d'entre eux présentent un syndrome d'apnée du sommeil. Le manque d'oxygène va enfin provoquer un rétrécissement des artères qui irriguent le cœur, les artères coronaires, et augmente le risque d'infarctus. D'ailleurs, un patient souffrant d'apnée du sommeil a cinq fois plus de risque de faire un infarctus².

Sur le long terme, le syndrome d'apnée du sommeil augmente le risque de maladie cardiovasculaire mais aussi d'accident vasculaire cérébral. Il est donc primordial de consulter un cardiologue en cas d'apnée du sommeil. En cas de suspicion d'apnée, consultez votre médecin traitant qui vous adressera à un ORL ou un pneumologue. Le diagnostic est crucial : 80 % des gens qui souffrent de cette maladie ne le savent pas ! Bonne nouvelle, il existe de nombreux traitements pouvant la prendre en charge : la simple gouttière pour améliorer la fermeture de la mâchoire, le traitement d'un nez bouché ou encore un appareil respiratoire nocturne.

STOP-BANG

Il existe par ailleurs un score très rapide permettant de vous orienter vers un possible diagnostic de syndrome d'apnée du sommeil. Il s'agit d'un rapide questionnaire qui s'appelle STOP-

BANG³. Des examens ou un avis spécialisé sont nécessaires si 3 des 8 critères vous concernent :

STOP :

S (*Snoring* en anglais) : Ronflez-vous bruyamment, assez pour qu'on vous entende porte fermée ?

T (*Tired*) : Vous sentez-vous souvent fatigué ou somnolent en journée ?

O (*Observed*) : Est-ce qu'on vous a déjà fait remarquer que vous faites des pauses respiratoires la nuit en dormant ?

P (*Pressure*) : Avez-vous de l'hypertension artérielle ou un traitement contre l'hypertension artérielle ?

BANG :

B (BMI) : IMC (Indice de Masse corporelle) > 35 kg/m²

A : Âge > 50 ans

N (*Neck*) : tour de cou > 40 centimètres

G (*Gender*) : Sexe masculin

L'astuce zéro contrainte

Placer une balle de tennis dans votre dos vous empêchera de dormir dans cette position et vos nuits, comme celles de votre partenaire, redeviendront plus silencieuses.

Fuyez les boissons light pour perdre du poids

Qui ne s'est jamais donné bonne conscience en buvant une boisson light ? On se dit qu'il vaut mieux boire un « cola zéro » qu'un cola bourré de sucre... Figurez-vous que ces boissons allégées pourraient bien produire l'effet inverse de celui recherché car elles contiennent des édulcorants. Vous les connaissez sous le nom d'aspartame, de saccharine ou de sucralose : ce sont ce qu'on appelle aussi des faux sucres. À première vue, ces faux sucres sont intéressants puisque si on prend l'exemple de l'aspartame, celui-ci présente un pouvoir sucré 200 fois supérieur au sucre de table classique, le saccharose. Cerise sur le gâteau (empoisonné), ces édulcorants ne contiennent quasi aucune calorie ! On se dit donc que c'est bon pour la ligne et sans impact sur la santé... À tort.

Ne jamais tromper notre cerveau

Lorsque nous buvons ces boissons light, nos papilles gustatives ont le goût du sucre et donc nous avons l'impression d'avoir eu notre dose de sucre. Sauf que notre cerveau et notre organisme ne se

rendent pas compte qu'ils n'ont pas eu l'énergie nécessaire, car le taux de sucre dans le sang ne va pas grimper. En compensation, nous allons donc manger plus pour remettre en quelque sorte les compteurs à l'équilibre. Lorsque nous buvons une vraie boisson sucrée, le plaisir généré par le goût sucré active le circuit de la récompense en produisant de la dopamine, mais aussi des calories. Le cerveau, de son côté, va produire une hormone, la leptine, dont le rôle est de signifier qu'il est temps d'arrêter de manger ou de boire car nous avons assez de carburant. Avec les boissons light, nous avons le goût sucré, donc l'activation du circuit de la récompense, mais pas les calories qui vont avec. Notre cerveau pense donc qu'il manque de carburant, nous ne synthétisons pas l'hormone de la satiété qui est cette leptine, et nous mangeons plus. Non seulement nous ne perdrons pas de poids, mais vous allons en prendre ¹ !

Cette recommandation d'éviter les boissons light est aussi valable pour les enfants : une étude portant sur près de 7 000 enfants a montré que ceux qui consomment des boissons light et/ou sucrées consomment jusqu'à 450 calories en plus dans la journée comparés à ceux qui ne boivent que de l'eau.

Les édulcorants, ennemi de votre microbiote

Il n'y a pas que les calories qui comptent lorsqu'on absorbe des boissons light, il y a aussi l'impact des édulcorants sur notre microbiote intestinal, c'est-à-dire l'ensemble des micro-organismes naturellement présents dans notre tube digestif ². De façon générale, tous les produits issus de l'industrie alimentaire contiennent de nombreux additifs nocifs pour notre microbiote. L'aspartame étant l'édulcorant le plus utilisé dans cette industrie ³, nous en retrouvons un peu partout : sodas, chewing-gums, biscuits, yaourts... Difficile

d'y échapper, même si on le souhaite, les étiquettes étant, soyons honnêtes, quasi impossibles à décrypter.

Les études montrent que ces édulcorants perturbent le microbiote, dont on sait que son rôle ne se limite pas à la digestion. Des expériences ont été menées sur des souris : on les a nourries avec des édulcorants, on a ensuite prélevé leur microbiote, c'est-à-dire uniquement leur flore intestinale, qu'on a transférée à des souris en bonne santé qui ne consommaient pas d'édulcorant. Les souris saines ont vu leur glycémie, c'est-à-dire leur taux de sucre dans le sang, augmenter sans consommer de sucre. Il est donc clair qu'un microbiote perturbé, c'est plus de maladies comme du diabète de type 2 ou de l'obésité à l'arrivée.

Évidemment, la nocivité avérée des édulcorants n'est pas une carte blanche pour se gaver de vrais sucres. Mais, parfois, des patients font une fixation sur certaines pratiques, comme remplacer le sucre dans leur café par ces fameux faux sucres. J'aimerais rappeler qu'un morceau de sucre dans un café pose problème uniquement si vous en buvez dix par jour ou si vous avez une alimentation déséquilibrée à côté. Si votre plaisir, c'est de boire un café avec du sucre, allez-y ! Autre astuce, mais qui reste du bon sens : plutôt que de s'angoisser à vouloir décrypter les étiquettes des produits alimentaires, retenons que plus une liste est longue, plus c'est suspect, et que si nous ne trouvons pas tous les ingrédients contenus sur l'étiquette dans notre cuisine, ce n'est pas bon signe !

De la pomme... au jus de pomme pétillant

Lorsqu'on boit un jus de pomme, on se dit qu'on prend un peu des bénéfices du fruit, et c'est plutôt vrai. Sauf que du passage de la pomme brute à son jus ultra-transformé, nous perdons peu à peu les

nutriments et vitamines pour ne garder que le sucre. Une pomme classique est peu calorique et possède un index glycémique bas, c'est-à-dire que le taux de sucre dans le sang ne va pas monter brutalement. Elle est riche en vitamine C mais aussi en fibres, qu'on appelle la pectine, parfaite pour nourrir votre microbiote. Lorsque nous passons du fruit à la purée de pommes, comme la compote, les pommes sont cuites puis broyées et donc absorbées par l'organisme plus rapidement. Par conséquent, l'index glycémique remonte légèrement. Nous gardons malgré tout le bénéfice des fibres et des minéraux. Les choses se compliquent avec le jus car les pommes sont alors dépourvues de leurs fibres, accélérant encore l'assimilation du sucre dans l'organisme. Enfin, rien de pire que les sodas à la pomme, aliment ultra-transformé généralement à base de jus concentré complété par des acidifiants, des arômes et des édulcorants. Ce n'est pas parce que vous voyez un fruit ou un légume sur un emballage qu'il est réellement présent dans le produit fini.

L'astuce zéro contrainte

Pour perdre du poids, évitez les boissons light, les sodas zéro ou sans sucre qui, sur le long terme, vous feront grossir.

Éviter les douches chaudes

Prendre soin de sa peau au quotidien est une des préoccupations majeures de la population. Et pour cela, il faut essayer d'éviter de commettre trop d'erreurs. Les conseils sur ce qu'il faut faire ou non sont d'autant plus utiles si vous souffrez d'eczéma, qu'on appelle aussi la dermatite atopique. C'est d'ailleurs une des pathologies dermatologiques les plus fréquentes : elle touche environ 10 % des enfants.

L'eczéma

Chez les patients qui souffrent d'eczéma, la couche superficielle de la peau, l'épiderme, est trop fragile. Cette couche superficielle sert en principe de barrière aux agressions extérieures. Or cette barrière va surréagir à la moindre agression et se sentir en permanence agressée. Cette fragilité s'exprime par deux symptômes : la sécheresse cutanée et les démangeaisons.

Un autre facteur entre en compte dans cette pathologie : une sorte de dérèglement du système immunitaire. C'est pour cela que

l'eczéma est souvent associé à des allergies comme la rhinite allergique, les allergies alimentaires ou l'asthme.

Enfin, cette maladie possède un caractère héréditaire, car plus de 50 % des patients souffrant d'eczéma ont au moins un parent atteint lui aussi.

Lutter contre la sécheresse cutanée

Quel que soit le type de peau, mais encore plus lorsque la peau est sèche, il est important d'en prendre soin en l'hydratant. Vous pouvez utiliser des crèmes hydratantes classiques qu'on appelle aussi des émoullients. Utilisez-les après la douche, une fois la peau bien séchée. Une façon simple d'éviter d'avoir la peau sèche est de limiter les bains trop chauds. Outre que les bains favorisent la macération, l'eau chaude provoque des démangeaisons et dessèche la peau et ce, d'autant plus si l'eau est calcaire. Comme pour les bébés, une eau à 37 degrés est parfaitement adaptée. Vous pouvez d'ailleurs le soir prendre une douche légèrement plus fraîche pour refroidir votre température corporelle et favoriser l'endormissement. Ce conseil est d'autant plus pertinent pour ceux qui pratiquent une activité sportive en fin de journée, qui aura tendance à augmenter la température corporelle.

Une douche... mais pas tous les jours

La peau est constituée de différentes couches, de la plus superficielle, l'épiderme, à la plus profonde, l'hypoderme, en passant par une couche intermédiaire qu'on appelle le derme. La peau présente aussi une flore particulière, comme la flore digestive :

le microbiote cutané. Prendre soin de ce microbiote passe par ne pas agresser inutilement les bonnes bactéries présentes sur la peau et censées la défendre contre les infections. Ce microbiote cutané est aussi responsable de l'odeur corporelle, qui est propre à chacun et qui peut être influencée par l'alimentation. L'appauvrissement du microbiote cutané est responsable de ce qu'on appelle une dysbiose, qui entraînera à son tour une sensibilité accrue aux infections.

Il est donc important de préserver ce microbiote. Comment ? En ne prenant pas une douche tous les jours. Se décapier la peau quotidiennement est une mauvaise idée car, sauf situation particulière, nous ne sommes pas sales. Se laver les parties génitales, sous les aisselles et le visage est amplement suffisant, de même que se rincer à l'eau sans pour autant se frotter avec du savon.

Enfin, les crèmes émoullientes dont on a parlé plus haut ont pour but de rétablir le microbiote cutané endommagé. Il a été prouvé que ces crèmes vont réduire la présence, par exemple, de staphylocoques en améliorant la barrière cutanée sans pour autant perturber les bonnes bactéries. Il n'aura jamais été aussi simple de prendre soin de sa peau¹.

Ne pas négliger l'achat du savon

Loin d'être trivial, le choix du savon est particulièrement important puisque c'est lui qui est au contact de notre peau, que nous devons considérer comme un organe à part entière. Beaucoup vont dessécher ou agresser notre peau. Privilégiez plutôt les huiles lavantes ou les savons surgras, notamment en cas d'eczéma. Ces produits vont permettre de reconstituer le film protecteur de la peau. On associe souvent à tort l'efficacité d'un savon à la bonne odeur corporelle d'après-douche. Sauf que cette bonne odeur est souvent

due à la présence de parfums qui agissent comme des allergisants ou des irritants. Ouvrir un flacon de gel douche et le sentir avant de le mettre dans notre chariot de supermarché, pour voir si l'odeur nous plaît, ne devrait pas faire partie des critères de choix de notre savon.

L'astuce zéro contrainte

Pour préserver la peau des démangeaisons et des irritations, évitez les bains très chauds, voire les bains tout court, et privilégiez les douches rapides, voire une douche tous les deux jours, en alternance avec une « toilette de chat ». Ces astuces sont bonnes pour votre peau, et pour la planète !

Prenez un nappuccino !

Oui, vous avez bien lu, ce n'est pas une faute de frappe ! Un nappuccino est tout simplement la contraction de « nap » qui veut dire sieste en anglais et du célèbre cappuccino. Le principe est simple : prendre un petit café, juste avant de faire une sieste.

Pourquoi faire la sieste ?

Nous l'avons vu, nous dormons de plus en plus mal et surtout de moins en moins, alors que les besoins en sommeil sont constants. Je vous rappelle que, en moyenne, un adulte devrait dormir 7 heures par nuit sept jours sur sept. Nous sommes donc quasi tous en dette de sommeil. Ce déficit va avoir un impact sur notre moral, notre humeur, notre concentration, notre stress mais aussi nos performances intellectuelles.

Tout le monde sait que, pour bien grandir, il faut bien dormir, car on produit l'hormone de croissance durant la nuit. Le sommeil est une succession de phases, les trains du sommeil, de 90 minutes chez l'adulte, qui ont chacune un rôle. Certaines vont vous aider à fortifier la mémoire et stocker les informations, d'autres vont

permettre de consolider de nouveaux apprentissages. Par exemple, les enfants qui apprennent un instrument de musique ou un nouveau sport sont bien plus habiles après un temps de sommeil que les enfants qui n'auront pas fait de sieste mais juste un petit temps calme. Chez les enfants de moins de 5 ans, la sieste permet de renforcer ce qui a été appris le matin même. En clair, le sommeil favorise les apprentissages acquis durant la journée.

Bannir les nuits blanches pour réviser

Un des premiers enseignements à tirer concerne les étudiants qui parfois veulent enchaîner les nuits blanches pour réviser. J'ai toujours considéré que la nuit était faite pour dormir et pas pour réviser. Durant mes études de médecine, je n'ai jamais fait une seule nuit blanche pour réviser, car je me rendais bien compte que le manque de sommeil avait un impact négatif sur ma concentration. De la même façon qu'il ne vous viendrait pas à l'idée de vous servir d'une scie circulaire après une nuit blanche, un examen ou un concours requièrent une très grande vigilance et une concentration assez intense. Pire encore, lorsque nous faisons une nuit blanche, la privation de sommeil va perturber la consolidation de la mémoire en réduisant la production de protéines permettant à nos neurones de se remodeler et de créer de nouvelles connexions. Étudier la nuit est donc doublement contre-productif.

Enfin, sachez que certaines phases du sommeil favorisent l'apprentissage du langage et des langues étrangères. Un argument de plus pour ne pas réviser la nuit !

Quand faire la sieste ?

Le moment idéal pour faire une sieste est quand survient le « petit coup de barre » postprandial, juste après le déjeuner, aux alentours de 14 heures. Notre organisme est en quelque sorte dans le creux de la vague et c'est probablement la pire heure pour se remettre au travail. Profitez-en pour dormir 15, 20 minutes maximum, car si vous dormez plus, vous allez entrer dans une phase de sommeil plus profonde, et le réveil sera d'autant plus difficile. Alors c'est vrai qu'à l'issue de ces 15 minutes la tentation est grande de poursuivre la sieste, mais il est impératif de mettre un réveil. Vous gagnerez en concentration et en productivité dans l'après-midi. Léonard de Vinci ne dormait d'ailleurs que par tranches de 15 minutes toutes les 2 heures, comme les navigateurs de course en solitaire. Modèle qu'il ne convient pas de copier mais qui rappelle le sommeil polyphasique des bébés qui dorment par petits épisodes de jour comme de nuit. Nous le devons probablement là encore à nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs qui dormaient peu mais souvent pour survivre.

Il est possible aussi de pratiquer ce que certains grands sportifs font : le fameux nappuccino. Le principe est simple : boire un café et aller faire la sieste immédiatement après. La caféine met 15 à 20 minutes avant de faire effet dans le sang. Si vous buvez un expresso avant de vous assoupir, en principe, vous vous réveillerez naturellement au bout de 15 minutes de sieste ! Stratégie à réserver uniquement durant les périodes où vous devez être très productif et si vous êtes vraiment en dette de sommeil. Car n'oubliez pas que rien ne remplacera jamais une vraie nuit de sommeil.

Enfin, évitez de dormir après 17 heures car la pression de sommeil sera insuffisante le soir venu et vous allez avoir du mal à trouver le sommeil.

L'astuce zéro contrainte

Pour être au top de votre forme pour un après-midi de travail productif, enchaînez un café et une sieste de 15 minutes.

Prendre soin du cœur des femmes

Avant d'aborder ce chapitre, je tiens d'emblée à apporter une précision : l'idée n'est absolument pas de prétendre que les hommes sont plus résistants ou plus forts que les femmes. Si c'était le cas, ce seraient les hommes qui accoucheraient et donneraient la vie. Il faut néanmoins reconnaître que le cœur des femmes a des particularités anatomiques qu'il convient de connaître pour mieux comprendre ce chapitre.

Le test des quatre étages

Le cœur est probablement l'organe le plus connu ou du moins le plus populaire. Avoir un cœur malade va forcément impacter notre santé, nul besoin de lire ce livre pour le savoir. Une fois que vous avez fait un infarctus, vous vous doutez qu'il va falloir faire très attention pour éviter une récurrence. En revanche, comment savoir si votre cœur est en bonne santé avant de faire cet infarctus ? La méthode la plus fiable est évidemment de consulter votre médecin traitant qui vous orientera vers un cardiologue si besoin. Mais il existe un test très simple, à la portée de tous, pour savoir si votre

cœur est en bonne ou mauvaise santé. Vous avez besoin pour cela d'un chronomètre et de quatre étages. Le principe est le suivant : montez ces quatre étages, à une allure soutenue, sans courir mais sans vous arrêter, en vous chronométrant. Suivant le temps obtenu, vous pourrez tirer de précieuses informations. Si vous avez mis moins de 40-45 secondes, c'est plutôt bon signe. L'énergie déployée par votre cœur est efficace et votre système cardiovasculaire probablement performant. Attention : cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais voir de médecin ; au contraire, le meilleur traitement reste la prévention. En revanche, si vous avez mis plus de 1 minute, voire une 1 minute 30, si vous devez vous arrêter en route, si vous êtes essoufflé ou présentez une douleur thoracique, quel que soit votre résultat, consultez ! L'essoufflement peut être lié à un problème cardiaque, pulmonaire, une anémie ou tout simplement un déconditionnement de votre état physique. Il y a urgence à faire le point avec votre médecin traitant.

Ces chiffres ne sont pas pris au hasard, évidemment. Ils sont tirés d'une étude scientifique espagnole où les chercheurs ont demandé à des patients adressés par leur médecin traitant pour des symptômes cardiaques, comme un essoufflement à l'effort ou une douleur thoracique, de monter ces quatre étages. Ils se sont aperçus que 58 % des participants ayant monté l'escalier en plus de 1 minute 30 présentaient une fonction cardiaque anormale au décours d'un autre examen. Ils se sont aussi rendu compte que parmi ceux qui ont monté les escaliers en moins de 1 minute 32 % avaient une fonction cardiaque anormale.

Vous l'aurez compris, ce test sert donc surtout à tirer la sonnette d'alarme : avoir fait un bon chronomètre ne vous dispense pas d'être vigilant.

Le cœur des femmes, un organe à part

Le cœur d'une femme est plus petit et plus léger que celui d'un homme. Il pèse environ 250 grammes contre environ 300 chez son homologue masculin. Cette différence de taille s'observe aussi au niveau des artères du cœur, les coronaires : elles sont plus fines chez les femmes. Le moindre caillot bouchera donc beaucoup plus facilement la coronaire d'une femme que celle d'un homme.

En revanche, le cœur d'une femme bat 10 à 15 % plus vite que celui d'un homme et possède beaucoup plus de récepteurs au stress, qu'on appelle des catécholamines. Il existe d'ailleurs une maladie cardiaque liée à ce stress, la maladie de Takotsubo ou syndrome du cœur brisé. Décrit dans les années 1990 par un cardiologue japonais, le syndrome de Takotsubo survient lorsqu'une personne, le plus souvent une femme, est soumise à une émotion très forte, qu'elle soit négative (rupture amoureuse, deuil, licenciement) ou positive (naissance, promotion) entraînant des symptômes mimant un infarctus du myocarde.

Enfin, même en termes de vieillissement, le cœur des femmes se distingue de celui des hommes : avec l'âge, le muscle entourant cette cavité a tendance à se réduire alors qu'il grandit et s'épaissit chez le sujet masculin.

L'infarctus chez la femme

Du fait de cette anatomie différente, les femmes vont très souvent présenter des symptômes atypiques : près de la moitié des femmes de moins de 55 ans victimes d'un infarctus du myocarde n'ont pas ressenti les symptômes classiques trouvés chez les hommes, à savoir

la douleur brutale en étau dans la poitrine irradiant le bras gauche et la mâchoire.

Les femmes ayant des facteurs de risque cardiovasculaire comme de l'hypertension, du diabète, étant en surpoids ou fumeuses, doivent consulter dès l'apparition de l'un des cinq symptômes atypiques de l'infarctus du myocarde suivant et qui sont souvent associés : une sensation d'épuisement, un essoufflement à l'effort, une douleur aiguë dans le dos, des signes digestifs comme des douleurs à l'estomac ou des palpitations brutales.

Lutter contre les idées reçues

Les maladies cardiovasculaires comme l'infarctus étaient considérées jusqu'à peu comme des maladies réservées aux hommes. Par conséquent, les femmes ont longtemps été mises de côté, en particulier dans les études sur le sujet. Des progrès ont heureusement été réalisés, mais les maladies cardiovasculaires restent malgré tout mal étudiées, reconnues, dépistées et traitées dans le monde. On estime qu'à l'horizon 2030 une femme sur trois décèdera d'une maladie cardiovasculaire en l'absence de programme spécifique¹.

Pourquoi un tel retard ? Parce que les femmes ont longtemps été relativement épargnées par les maladies cardiovasculaires jusqu'à la ménopause, car protégées partiellement par leurs hormones. Avec le temps, leur mode de vie a largement évolué et elles ont suivi le comportement des hommes : plus de tabac et d'alcool, plus de surmenage, plus de stress, plus de surpoids et moins d'activité physique, autant de pratiques qui les exposent à l'infarctus beaucoup plus jeune. À cela s'ajoutent certains risques hormonaux spécifiques, comme la prise d'une contraception inappropriée, des

grossesses de plus en plus tardives et des maladies comme le syndrome des ovaires polykystiques ou l'endométriose en constante augmentation.

Le meilleur traitement : la prévention

La prévention commence par un contrôle régulier de la tension artérielle. Je vous rappelle qu'un Français sur trois souffre d'hypertension, tueur silencieux puisque sans aucun symptôme. Je ne vous donnerai qu'un seul chiffre : une femme de 40 ans qui a de l'hypertension, c'est-à-dire une tension au-dessus de la normale, a deux fois plus de risque de faire un infarctus du myocarde². Vous comprendrez donc l'importance de vous rendre chez votre médecin, en particulier lorsque tout va bien. N'attendez pas d'avoir une infection virale pour consulter. Votre médecin généraliste vous prescrira probablement un bilan sanguin à la recherche de cholestérol, d'un diabète ou fera le point avec vous sur votre contraception ou votre consommation de tabac.

Réduire les inégalités de prise en charge

Même si la prise en charge des maladies cardiaques a considérablement progressé grâce à l'intervention précoce du SAMU et une amélioration des techniques de traitement, le constat reste aujourd'hui interpellant. Les symptômes atypiques que peuvent présenter les femmes les conduisent dans un circuit d'errance diagnostique et de retard de traitement. Et même une fois diagnostiquées, ces femmes sont souvent sous-traitées. Elles bénéficient de moins d'épreuves d'effort, de moins de

coronarographies, et les traitements leur sont sous-prescrits. Elles vont aussi moins souvent en rééducation après un infarctus par exemple, principalement pour des raisons familiales (s'occuper des enfants, de la maison) ou professionnelles (ne pas rester trop longtemps éloignée de ses responsabilités), ce qui constitue une perte de chance supplémentaire. La société et les mentalités doivent évoluer, mais ce combat se portera à un niveau plus que médical : politique.

L'astuce zéro contrainte

Consulter votre médecin généraliste quand tout va bien peut vous sauver la vie.

Les pouvoirs extraordinaires de la lecture

Détrompez-vous : ceci n'est pas un placement de produit maladroit pour mon propre livre, vu que vous l'avez déjà entre les mains, mais plutôt une invitation à prendre conscience des bienfaits insoupçonnés que procure la lecture d'un livre.

Ouvrir un livre retarde le vieillissement

Nous passons de plus en plus de temps derrière nos écrans avec tous les effets néfastes que cela peut comporter même si, soyons honnêtes, j'y consacre probablement autant d'heures que vous. Nous finissons par oublier les choses simples qui peuvent augmenter nos capacités intellectuelles, comme la lecture. C'est prouvé scientifiquement : lire préserve le cerveau des effets du vieillissement en entretenant le capital mémoire ! Sur le long terme, lire participe à limiter les troubles de la mémoire et potentiellement une maladie d'Alzheimer.

Les bienfaits de l'histoire du soir

Chez l'enfant, la lecture est fondamentale. Le rituel de l'histoire lue au moment du coucher permet par exemple de mettre l'enfant dans une bulle pour mieux préparer son sommeil. Le simple fait de lire une histoire à votre enfant enrichit son vocabulaire. Vous avez dû constater le plaisir d'un enfant à lire et relire toujours la même histoire alors qu'il en connaît le début, le milieu et la fin. Être spoilé sur la fin d'un film ou d'une série n'impacterait donc pas le plaisir que nous en tirons. Il pourrait même l'augmenter ! D'ailleurs, tout le monde sait que dans *Star Wars*, Luke Skywalker est le fils de Dark Vador, que le *Titanic* va couler ou encore que, dans *Mission impossible*, Tom Cruise ne va pas mourir, pourtant, nous continuons de voir (et revoir) les grands classiques. Une étude révèle d'ailleurs que les films les plus spoilés, notamment sur les réseaux sociaux, sont ceux qui marchent le plus au box-office ¹ ! Le cerveau est parfois étrange, mais on comprend mieux pourquoi les enfants ne se lassent pas de relire leurs histoires préférées.

Je rappelle, pour ceux qui ne le sauraient pas, que la lecture de l'histoire du soir doit se faire en dehors du lit de l'enfant qui doit être consacré exclusivement au sommeil. Elle peut se faire dans une autre pièce, ou même par terre au pied du lit. De la même manière qu'il ne faut pas manger dans son lit, il ne faut pas non plus donner le biberon dans le lit des enfants pour préparer leur sommeil.

Quel que soit le type de livre, mettez vos enfants à la lecture : une bande dessinée, un roman, un documentaire, peu importe. Il n'y a pas de sous-lecture, tant qu'il y en a l'ivresse.

La théorie de l'esprit, ou comment
la lecture nous aide à mieux

comprendre les autres

Et puis la lecture a un autre pouvoir extraordinaire : celui de développer et d'améliorer la théorie de l'esprit, c'est-à-dire la capacité de notre cerveau à mieux discerner, et pourquoi pas prédire, le comportement des gens qui nous entourent. Il nous est tous déjà arrivé d'observer un proche qui semblait perdu dans ses pensées et de lui demander machinalement : « À quoi penses-tu ? » Vous faites preuve, à ce moment, d'une théorie de l'esprit : vous vous êtes rendu compte que ce dernier était ailleurs, préoccupé par autre chose. On peut aussi résumer ce comportement à de l'empathie. Et on le sait, grâce à l'empathie, on a la capacité de mieux communiquer et d'être plus heureux tout simplement.

Lire des livres de fiction, avec une intrigue qui implique que vous allez vous mettre à la place d'un personnage dont les codes ne correspondent pas forcément aux normes sociales habituelles, stimule et développe la théorie de l'esprit². Au fur et à mesure de la lecture, se déclenchent des processus cognitifs proches de ceux de la théorie de l'esprit.

Un vrai livre à l'ancienne plutôt qu'une tablette

Si vous lisez sur votre tablette ou grâce à une liseuse électronique, ne changez surtout pas vos habitudes si cela vous convient. Depuis le début des années 2000, le débat est lancé entre les bienfaits de la lecture sur support papier contre ceux de la lecture sur support numérique. Il en ressort que la compréhension des textes est meilleure lorsqu'elle s'effectue sur papier plutôt que sur écran. Ce constat s'expliquerait par l'expérience sensorielle et motrice de la

lecture sur un livre papier : sensorielle, car nous observons la forme, la couverture, le nombre de pages du livre ou même sentons l'odeur particulière du papier ; expérience motrice car nous avons pris le temps d'acheter l'objet – en librairie, c'est encore mieux –, de toucher le papier, d'insérer notre marque-page et de poser le livre sur notre table de chevet ou le ranger dans notre bibliothèque une fois notre lecture achevée. Finalement, toutes ces expériences vont aider le cerveau à mieux intégrer ces informations qui lui arrivent, donc mieux les retenir sur le long terme.

Enfin, pour ceux qui doivent apprendre un texte, que ce soit un cours, une poésie ou une pièce de théâtre, rien de tel que de lire à voix haute pour mieux mémoriser.

L'astuce zéro contrainte

Lisez des livres, au format papier de surcroît, pour permettre à votre cerveau de mieux comprendre le comportement des autres.

De la lumière contre la dépression

Qui n'a jamais connu un coup de blues ou une petite déprime à l'automne ? C'est ce que l'on nomme la dépression saisonnière, qui s'explique par le fait que le manque de lumière en journée a un impact sur notre humeur.

La perception de la lumière par l'organisme

Nous avons tous au niveau des yeux des récepteurs appelés cônes et des bâtonnets spécialisés dans la vision. Mais nous en avons d'autres qui ont une influence sur notre horloge biologique au travers de la lumière. Certaines personnes malvoyantes arrivent par exemple à ne pas être en décalage horaire permanent et donc à faire la distinction entre le jour et la nuit alors qu'elles ne voient pas. À l'inverse, les malvoyants à qui le globe oculaire a été totalement retiré (en cas d'accident grave par exemple) vont perdre ces récepteurs et ne plus réussir à faire la différence entre le jour et la nuit. La lumière ne sert donc pas qu'à éclairer ce qui nous entoure, elle a un rôle bien plus complexe sur notre cerveau et notre humeur.

Comment diagnostiquer la dépression saisonnière ?

Pour savoir si vous faites partie de ces personnes qui font des dépressions saisonnières, il faut remplir certains critères :

- Cette dépression doit survenir à une période particulière de l'année, à l'automne ou en l'hiver par exemple ;
- Il faut avoir déjà fait deux épisodes sans lien évident avec un événement qui aurait pu vous rendre dépressif comme une rupture amoureuse, un licenciement, une situation familiale difficile, etc. ;
- La dépression saisonnière s'améliore aussi à un moment particulier de l'année avec l'arrivée des beaux jours au printemps par exemple.

Dans ce cas, en plus d'une humeur un peu triste, vous allez avoir une tendance à l'hyperphagie, c'est-à-dire manger plus, avec une appétence pour le sucre, à avoir du mal à vous réveiller le matin, à prendre du poids et vous sentir plus fatigué qu'à l'accoutumée. Les mécanismes à l'origine de cette dépression sont encore mal connus, car son taux d'incidence sur la population varie en fonction des pays, du degré d'ensoleillement mais aussi de la latitude et du niveau socio-économique. Elle toucherait environ 5 % de la population en France et le double dans les pays du Nord.

Toujours est-il que la lumière a un impact important dans les troubles de l'humeur : on observe une augmentation significative du taux d'hospitalisation pour épisode maniaque dans le cadre de bipolarité lors des périodes estivales de fort ensoleillement. Un lien avec la mélatonine est évoqué : le patient développerait une forme d'hypersensibilité à l'arrêt de la production de cette hormone par la lumière¹.

Les solutions

En cas de dépression saisonnière, la luminothérapie a fait preuve de son efficacité. Le principe est simple : s'exposer tous les matins pendant trente minutes à une lumière de 10 000 lux. Au bout de quelques semaines, vous verrez votre humeur s'améliorer. Des données plus récentes montrent que même la dépression « classique », c'est-à-dire sans lien avec la saisonnalité, pourrait être traitée par la luminothérapie. Le problème est que ce genre de traitement est peu utilisé. Plus impressionnant encore : la luminothérapie associée à un traitement antidépresseur fait mieux qu'un traitement antidépresseur seul. La lumière permet de resynchroniser les rythmes biologiques, améliorer la vigilance, mais participe aussi à la modification des voies d'action de la sérotonine.

Les lampes de luminothérapie sont disponibles facilement dans le commerce. Assurez-vous que celle que vous choisirez comporte le marquage CE et que ce soit un dispositif médical. Vous trouverez sur le site de l'Agence nationale du médicament (ANSM) de nombreux modèles validés. Les prix vont de quelques dizaines à plusieurs centaines d'euros. En termes de tolérance, aucun événement particulier à signaler, si ce n'est qu'il vaut mieux en parler à votre médecin traitant dans un premier temps car la luminothérapie mal utilisée chez un patient bipolaire peut au contraire aggraver ses symptômes².

Si vous ne voulez pas investir dans une lampe de luminothérapie, exposez-vous à la lumière du jour le matin et réduisez son exposition le soir pour bien synchroniser votre horloge biologique.

L'astuce zéro contrainte

Trente minutes de lumineothérapie le matin pour lutter contre la dépression, après accord de votre médecin.

Rentrer de soirée
avant 1 heure du matin...
ou après 6 heures !

Qui n'a jamais suggéré à son enfant, à son conjoint ou à sa conjointe de ne pas rentrer trop tard et fixé une heure de couvre-feu totalement arbitraire à 2 ou 3 heures du matin ? Sachez que c'est probablement la pire heure pour prendre la route. Et pour comprendre pourquoi, il faut d'abord connaître nos rythmes fondamentaux.

Connaître ses rythmes fondamentaux

Nous l'avons vu à plusieurs reprises concernant le sommeil, notre horloge biologique détermine de nombreux paramètres, dont la température. Cette dernière varie légèrement en fonction de l'heure de la journée et de la nuit. Quand la température est basse, c'est l'heure de dormir. Quand elle est élevée, c'est le moment d'être actif. Cette variation de température est quasi la même pour tout le monde, enfants compris.

Vigilance au top avant le déjeuner

Pour schématiser, la température corporelle monte entre 9 heures et 11 h 30 du matin. C'est le moment d'être actif, car le cerveau est entièrement disponible et la vigilance à un niveau élevé. C'est le créneau idéal pour apprendre aux enfants les matières les plus complexes, car ils sont en capacité d'acquérir de nouvelles compétences.

Le coup de barre du déjeuner

Puis entre 12 heures et 14 heures, la température baisse et le coup de barre d'après-déjeuner arrive. C'est le moment de faire une sieste et de rester tranquille, et, à l'école, de ne rien faire qui demanderait beaucoup de concentration. Il serait absurde de placer des cours de mathématiques ou de physique à ce moment-là par exemple. Du côté des adultes aussi, si vous en avez la possibilité, il faudrait caler, durant cette tranche horaire, des tâches peu complexes qui ne demandent pas beaucoup de réflexion.

Retour au top à 17 heures !

Un nouveau pic de vigilance arrive vers 17 heures. Il est temps de mettre les enfants aux devoirs et de profiter de ce regain de productivité. Malheureusement, la vie urbaine fait que nous sommes le plus souvent dans les embouteillages à cette heure. Pourtant, c'est l'heure idéale pour faire du sport et mémoriser. Cette nouvelle phase de concentration se termine aux alentours de 20 heures ; la vigilance

ainsi que votre température diminuent progressivement pour être dans les conditions idéales de sommeil.

Et la nuit ?

Entre 2 heures et 3 heures du matin, notre vigilance est à son minimum. Notre horloge biologique dicte le tempo et nous ordonne de dormir. Il va donc falloir lutter pour rester éveillé. C'est l'heure de tous les dangers. D'ailleurs, les accidents de la route sont plus fréquents aux alentours de cette heure. Après 6 heures de matin, la température remonte, le taux de cortisol aussi et donc la vigilance. C'est le moment où vous retrouvez un peu d'énergie, même en l'absence de sommeil – je ne vous recommande évidemment pas de conduire après une nuit blanche !

Vous l'aurez compris, il est quasi impossible de lutter contre ce processus physiologique de variation de vigilance.

L'astuce zéro contrainte

Pour éviter d'avoir un accident de la route de nuit, ne prenez pas le volant entre 1 heure et 6 heures du matin.

Les pouvoirs du don sur votre cerveau

Enrico Macias dit dans sa chanson : « Donnez, donnez, donnez, Dieu vous le rendra. » Maintenant que je vous ai mis la mélodie en tête pour le reste de la journée, intéressons-nous à l'impact de la générosité sur notre cerveau.

Plaisir d'offrir, joie de recevoir

Cet adage populaire un peu désuet peut faire sourire, mais il est désormais avéré par la science. En effet, recevoir un cadeau fait, en principe, toujours plaisir, mais le plaisir serait supérieur pour celui qui donne. Ces deux qualités que sont la générosité et l'altruisme font partie des piliers du bonheur et vont activer des zones spécifiques dans notre cerveau. Si on effectuait des IRM fonctionnelles sur des adultes, qui permettent de voir quelle zone du cerveau s'active, on se rendrait compte que les personnes généreuses présentent une activité cérébrale supérieure dans la zone du cerveau liée au plaisir et à la récompense.

Certains pensent que nous donnons car nous attendons quelque chose en retour. C'est peut-être le cas quand votre banquier vous fait une remise ; il a un intérêt commercial et financier à vous fidéliser. Mais pour le commun des mortels, le don permet tout simplement de nous rendre biologiquement heureux.

Une source inépuisable de plaisir

Donner est le seul plaisir qui ne s'épuiserait jamais. C'est assez facile à comprendre, mais on n'y pense pas toujours. Imaginez que, tous les jours, vous mangiez votre plat préféré, regardiez votre film préféré ou écoutiez votre chanson préférée. Au bout d'un moment, un sentiment de lassitude s'emparerait de vous, et c'est logique : la répétition des choses agréables procure de moins en moins de plaisir. On peut observer le même phénomène chez les enfants qui ne semblent jamais contents alors qu'ils sont couverts de cadeaux. C'est ce qu'on appelle l'adaptation hédonique.

Pour le prouver, des chercheurs américains ont mené une expérience assez étonnante. Ils ont donné à une centaine de personnes une petite somme d'argent quotidienne. Avec cet argent, il était possible de faire deux choses : l'utiliser pour soi ou le donner à des personnes qu'ils estiment être dans le besoin. Chaque fois, un questionnaire de satisfaction a été rempli. À l'issue de l'expérience, le bonheur de ceux qui avaient donné n'avait pas diminué alors qu'il s'est atténué pour ceux qui ont gardé l'argent pour eux.

Le mécanisme en jeu n'est pas encore connu, mais cette adaptation hédonique ne s'épuiserait pas chez ceux qui donnent.

Inégalité hommes-femmes

Sans chercher à polariser le débat ni faire une distinction de genre, il semblerait que les femmes soient plus altruistes que les hommes. Lors d'une autre expérience, des chercheurs ont proposé à des hommes et à des femmes de disposer d'une somme d'argent qu'ils pouvaient soit garder soit donner à qui bon leur semble. Ils ont ensuite observé la proportion de don et ce qu'il se passait dans leur cerveau lors d'une IRM cérébrale. Dans cette étude, les femmes étaient plus généreuses que les hommes et donnaient plus qu'elles ne gardaient. Et lorsqu'on observait leur cerveau en IRM, une zone clé du plaisir s'activait davantage chez elles lorsqu'elles donnaient en comparaison aux IRM des hommes donateurs. Les femmes semblent donc ressentir plus de plaisir lorsqu'elles donnent, rendant le don authentique et sans arrière-pensée ni attente.

On peut alors se demander si cette capacité à être plus altruiste est innée, déterminée par notre sexe ou modulée par l'environnement, et plus particulièrement notre éducation. Finalement, les chercheurs s'accordent à dire que l'altruisme s'inculque aux enfants et que nous avons donc la possibilité de rétablir la balance, permettant d'évacuer quelques clichés qui laisseraient penser que les femmes sont par nature plus douces et plus gentilles.

Et si on donnait notre sang ?

La générosité peut prendre n'importe quel aspect : libre à chacun de donner en fonction de ses moyens et de ses possibilités. Certains sont bénévoles dans une association, d'autres font quelques courses pour une voisine âgée isolée ou encore donnent leur sang. Je vous rappelle que lorsque vous faites un don de sang classique, la poche de sang donnée ira à un accidenté de la route, à une femme qui fait une hémorragie de la délivrance lors de son accouchement, à un

malade lors d'une intervention chirurgicale ou à des patients souffrant de leucémie ou de cancer sous chimiothérapie. Lorsque vous faites un don de sang total, on vous prélève des globules rouges, des plaquettes et du plasma qui iront à trois malades différents. Un don dure en tout et pour tout, entre l'arrivée, l'interrogatoire, le don et la période de repos, une heure de votre temps. En une heure, vous allez donc pouvoir sauver trois vies !

L'astuce zéro contrainte

Pour ressentir du plaisir à tous les coups, activez les circuits de la récompense du cerveau en faisant preuve de générosité.

Ne fumez pas pour protéger votre vagin

Le lien ne semble pas tout de suite évident, mais le tabac est nocif aussi pour le vagin et plus particulièrement pour la flore vaginale (ou microbiote vaginal).

Le microbiote vaginal

La flore vaginale est composée de plusieurs millions de micro-organismes qui vivent en harmonie, permettant au vagin de rester en paix. Chaque millilitre de sécrétion vaginale peut contenir jusqu'à 1 milliard de micro-organismes. Cette flore est composée à 90 % d'une famille de bactéries qu'on appelle les lactobacilles. Ces bactéries vont produire de l'acide lactique qui acidifie le vagin et le rend plus résistant face aux infections bactériennes. Il est possible d'évaluer l'état de votre flore grâce à un score qu'on appelle le score de Nugent.

À l'aide d'un petit écouvillon introduit dans le vagin, les sécrétions vaginales sont analysées au microscope par le biologiste qui donne un score entre 0 et 10 à votre flore.

De 0 à 3, la flore est normale, vous êtes à l'abri de vaginose (infections vaginales). De 4 à 6, la flore commence à être déséquilibrée, des probiotiques peuvent être nécessaires. De 7 à 10, la flore est franchement déséquilibrée et un suivi par votre gynécologue ou sage-femme est nécessaire.

Fumer multiplie les risques infectieux

Les études sont claires : fumer multiplie le risque d'infection vaginale, la vaginose bactérienne, par deux.

Ce risque est d'autant plus important que la femme est jeune. Dans ce cas, le tabac multiplie par trois le risque d'infection. En effet, la nicotine aspirée d'une cigarette ne va pas uniquement dans les poumons. Elle se retrouve dans le sang, franchit la barrière entre le cerveau et le sang qu'on appelle la barrière hémato-encéphalique mais passe aussi dans le vagin des fumeuses. Cette substance vient perturber le bon fonctionnement des cellules et altérer le microbiote vaginal qui aide à se défendre des infections. Et une flore vaginale perturbée, c'est plus d'infections vaginales.

Certains composés organiques du tabac vont aussi migrer dans le vagin et faire baisser les défenses immunitaires, en rendant notamment les bactéries plus agressives. Enfin, le tabac entraîne une baisse de la quantité d'œstrogènes dans le sang des fumeuses. Or cette hormone protège les bonnes bactéries vaginales, les lactobacilles, qui aident à lutter contre les infections. Moins de lactobacilles, c'est plus d'infections... La boucle est bouclée.

Précision importante : le risque de perturbation de la flore vaginale est multiplié par trois à partir de seulement quatre cigarettes par jour ! Ne vous croyez donc pas à l'abri si vous êtes une « petite » fumeuse. Bonne nouvelle malgré tout : l'arrêt du tabac

permet de reconstituer une bonne flore vaginale au bout de quelques mois ¹.

Laisser votre vagin tranquille

Au-delà de l'explication et de la physiologie, j'aimerais dans ce chapitre vous faire comprendre un élément capital : le vagin n'est pas sale, probablement beaucoup plus propre qu'un pénis. Grâce aux sécrétions vaginales, la vulve et le vagin sont lubrifiés, ce qui rend les rapports sexuels plus confortables. Mais ces sécrétions ne servent pas uniquement aux rapports sexuels : elles ont une véritable fonction de nettoyage, permettant d'éliminer les cellules mortes et les mauvaises bactéries. Le vagin possède donc un système d'auto-nettoyage.

Ainsi, une toilette intime excessive est inutile, et les douches vaginales sont même délétères. Dans le même ordre d'idée, les savons aux pH adaptés à votre vagin ne servent à rien : sauf erreur de ma part, aucune femme ne met du savon jusqu'au fond du vagin... Il suffit de nettoyer l'extérieur, à savoir la vulve ainsi que les lèvres. Les produits achetés en grande surface peuvent faire l'affaire mais il vaut mieux un savon spécial pour cette zone intime. Il ne vous viendrait pas à l'idée de vous laver les cheveux avec du savon de Marseille ? Il en va de même pour le vagin.

L'astuce zéro contrainte

Pour conserver un vagin en bonne santé, ne fumez pas et évitez à tout prix les douches vaginales qui perturbent votre microbiote intime.

Mesdames, portez la culotte

Le vagin est une zone fragile, nous l'avons vu dans le chapitre précédent, dont il faut prendre grand soin et encore plus durant les règles. Vous allez comprendre pourquoi dans ce chapitre.

Six ans et demi de règles

Les règles accompagnent la vie d'une femme de la puberté vers 10 ans jusqu'à la ménopause aux alentours de 50 ans. Tous les mois, durant cinq jours en moyenne, une femme va avoir au contact de son vagin, donc de ses muqueuses et de la circulation sanguine, un produit menstruel. Je ne sais pas si vous vous rendez compte mais les règles représentent six ans et demi de la vie d'une femme...

En moyenne au cours de sa vie, une femme utilisera entre 10 000 et 15 000 produits menstruels comme des serviettes hygiéniques ou des tampons. Pourtant, en matière de protection hygiénique, d'énormes progrès sont encore à faire. Par manque d'informations ou de moyens financiers, beaucoup de femmes vont négliger cet achat sans imaginer l'impact potentiel de ces dispositifs sur leur santé. Imaginez maintenant si c'étaient les hommes qui devaient saigner

tous les mois durant plusieurs jours au niveau de leur appareil reproducteur... Je suis persuadé que les industriels auraient déjà fait d'immenses progrès. Mais c'est probablement un autre débat.

La composition faussement rassurante des serviettes hygiéniques

Jetez un coup d'œil aux différents sites de vendeurs de serviettes hygiéniques et regardez avec attention la composition d'une serviette. Rapidement, apparaissent des composants comme le polypropylène ou un mélange polypropylène/polyéthylène/polyester. C'est vrai, les produits ont été testés en laboratoire et sont conformes aux multiples normes imposées, mais le polypropylène n'est rien d'autre que du plastique, le polyéthylène de la résine thermoplastique et le polyester des fibres synthétiques dérivées du pétrole. Certains produits contiennent même du parfum, ce qui est encore un non-sens car tous les dermatologues vous diront que ce dernier peut agir comme allergisant.

Pour faire simple, la plupart des produits sont composés majoritairement de plastique. Dans un rapport publié par l'ANSES en 2019¹, les experts ont noté que les produits hygiéniques comportaient des perturbateurs endocriniens comme des phtalates, des furanes, mais aussi du glyphosate. Mais soyez rassurés, le rapport précise qu'« aucun dépassement des seuils sanitaires n'a été mis en évidence ». Sauf que, quelques lignes plus loin, les spécialistes nuancent leurs propos : « Il existe d'autres sources d'exposition à ces substances (environnementale, alimentaire, produits de grande consommation) auxquelles les personnes peuvent être exposées et qui sont exclues du champ de l'expertise. »

En d'autres termes, étant donné que nous sommes tous exposés à ces perturbateurs endocriniens, il n'est pas impossible que ceux présents dans les produits hygiéniques soient la goutte d'eau qui fera déborder le vase. D'autant que ces perturbateurs endocriniens font introduire une nouvelle notion : celle de l'effet cocktail.

1 + 1 = 10

Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances qui altère les fonctions du système endocrinien et, de ce fait, induit des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de la population. En clair, un perturbateur endocrinien va venir perturber le fonctionnement des hormones. Or tous nos organes sont régulés par des hormones : la thyroïde, le foie, les ovaires, les testicules... Les hormones jouent le rôle de « messenger chimique » pour stimuler la croissance, réguler les émotions ou encore contrôler les grandes constantes physiologiques comme la température, le taux de sucre ou la pression artérielle. La moindre perturbation peut donc avoir des effets dramatiques sur votre santé.

En toxicologie classique, c'est la dose qui fait le poison. Plus nous buvons d'alcool, plus nous augmentons notre risque de cirrhose ; plus nous fumons, plus nous augmentons celui de développer un cancer du poumon, etc. En dessous d'un certain niveau d'exposition, les mécanismes de défense de notre organisme permettent d'éviter l'apparition de la maladie. On parle alors d'effet seuil. Mais les perturbateurs endocriniens agissent différemment : ils sont suspectés d'agir même à faible dose. De plus, lorsqu'on additionne différents types de perturbateurs endocriniens, les risques sont décuplés. 1+1 ne font plus 2, mais 10. C'est ce qu'on appelle l'effet cocktail.

Trouver des alternatives

Quelle alternative proposer ? Dans un monde parfait, il faudrait que les pouvoirs politiques s'emparent de la question et que les choses évoluent. Un article paru en 2017 dans la revue *60 millions de consommateurs*² nous a appris que la plupart des couches pour bébés testées contenaient des résidus de pesticides ; le gouvernement a dès lors sommé les industriels de rectifier le tir et de retirer toute substance considérée comme dangereuse. Quelques mois plus tard, les substances ont été retirées de la composition des couches. Les choses peuvent donc évoluer.

Dans l'intervalle, il semble plus raisonnable d'utiliser des produits hygiéniques en coton bio même si le prix peut être évidemment un frein. D'autres choix moins chers, comme des culottes menstruelles lavables en cas de flux sanguin mesuré, paraissent aussi nettement moins risquées, et aussi beaucoup plus écologiques.

L'astuce zéro contrainte

Durant les règles, essayez les culottes menstruelles lavables ou les produits en coton bio, meilleurs pour votre santé et pour l'environnement.

Pas d'écran pendant le repas

Il faudrait probablement tout un livre pour décrire l'impact des écrans sur le cerveau des enfants. Dans un premier temps, soyons pragmatiques et essayons de limiter la casse. D'autant plus qu'il faut être lucide et, à moins de vivre dans une grotte, il est quasi impossible pour nos enfants d'y échapper.

Trop d'écrans chez les enfants

Qui n'a jamais eu l'impression – ou l'envie de croire – que laisser regarder un dessin animé avec plein de couleurs et une musique en anglais (qui donne bonne conscience) à ses enfants n'était pas si grave, voire enrichissant pour eux ? En réalité, c'est totalement inutile et surtout contre-productif. Je vous livre un chiffre inquiétant et qui est en constante augmentation : les enfants âgés de 3 à 6 ans passent en moyenne deux heures par jour devant les écrans. Et de nombreux chercheurs ont établi des liens entre temps passé à regarder des écrans et le développement cognitif (fonctions intellectuelles).

Impact de la télévision pendant le repas sur le langage des enfants

Dans une étude de l'INSERM et de l'université de Paris, près de 1 600 enfants ont été suivis entre l'âge de 2 ans et 5 ans et demi sur leur durée de consommation d'écran et le contexte d'utilisation¹. Les parents ont renseigné notamment la fréquence à laquelle la télévision était allumée pendant les repas. Les types d'écrans pris en compte étaient la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo. Parallèlement, le langage des enfants a aussi été évalué. Les chercheurs ont évidemment pris en compte les différences de niveau socio-économique des familles comme les différences de revenus, le mode de garde, l'activité des parents...

Les résultats montrent que plus la télévision est allumée fréquemment, moins bons sont les résultats en matière de langage, et ce que la télévision soit réellement regardée ou qu'elle soit en fond sonore ou visuel. En revanche, le langage des enfants ne semblait pas directement lié au temps qu'ils passent devant les écrans.

Le manque d'interaction sociale

Même si le dessin animé qui captive vos enfants semble plutôt rigolo ou « pédagogique », rien ne remplacera jamais l'interaction verbale avec un adulte. En clair, les enfants ont besoin qu'on leur parle pour développer leur langage. La télévision agit comme un frein aux interactions verbales en diminuant à la fois la quantité des échanges mais aussi leur qualité. Les programmes télévisés vont avoir un effet non seulement sur les enfants en les distrayant mais aussi sur les parents en les détournant des conversations avec leurs enfants. Il est assez facile de comprendre que le bruit d'un dessin

animé ou d'une émission rend plus complexe la capacité des enfants à venir extraire la syntaxe et les distinctions phonologiques propres au langage et nécessaires à la qualité de son apprentissage.

Attention aux écrans avant d'aller à l'école

Une étude menée par Santé publique France montre que, chez les enfants exposés aux écrans juste avant d'aller à l'école le matin, le risque de développer un trouble du langage est multiplié par six². Un autre élément est inquiétant : près de 85 % des enfants de cette étude ont été exposés aux écrans avant l'âge de 2 ans. Pourtant, les enfants concernés ne regardaient en moyenne que vingt minutes la télévision avant d'aller à l'école. Cette donnée laisse penser que ce n'est pas tant la durée mais le moment où l'enfant regarde la télévision qui compte.

D'autres chercheurs considèrent que les contenus télévisés fantastiques rapides, qui correspondent grosso modo aux dessins animés que les enfants regardent, ont un impact négatif sur les fonctions exécutives. En clair, ces contenus épuisent précocement l'attention nécessaire aux apprentissages une fois que les enfants sont à l'école. D'ailleurs, ces mêmes chercheurs ont prouvé dans leur étude que les enfants exposés aux écrans avant l'âge de 3 ans étaient plus à risque de développer des troubles de l'attention à l'âge de 7 ans. L'explication reste toujours aussi simple : un enfant devant un écran va développer une attention primaire réflexe passive, ce qui limite les interactions nécessaires au développement de nouvelles connexions cérébrales. Il suffit d'observer le comportement d'enfants après avoir regardé longuement un dessin animé : ils sont généralement excités et survoltés, attitude qui témoigne d'un épuisement psychique³.

L'astuce zéro contrainte

Pour un meilleur apprentissage du langage, pas de télévision et aucun écran durant le repas ou avant d'aller à l'école.

Avaler la pilule sans effort

Nous sommes tous amenés, un jour ou l'autre, à avaler des gélules, des comprimés, que ce soit des médicaments antidouleur, des antibiotiques, des vitamines ou même des compléments alimentaires. Pour certains, les avaler ne posera jamais aucun problème ; pour d'autres, la mission sera difficile, voire impossible.

Quand avaler une gélule devient impossible

Certains d'entre nous ont du mal à avaler des comprimés. L'explication n'est en rien physiologique : si vous arrivez à avaler un morceau de steak ou de hamburger, un comprimé ne pose en principe aucune difficulté. Le blocage est donc en général psychologique.

Sauf absolue nécessité, évitez de broyer le cachet ; la fine pellicule qui enrobe un médicament et que vous allez détruire sert à ce que le traitement soit absorbé au bon endroit dans le tube digestif et au bon moment. Même chose pour les gélules : les ouvrir risque, là encore, de changer les propriétés pharmacologiques du médicament. Enfin, prudence sur les formes effervescentes qui sont très riches en

sodium, donc en sel, et qui pourraient aggraver une hypertension artérielle latente ou avérée, en particulier chez la personne âgée.

Avalez la tête en bas

Selon une étude récente, une technique efficace pour ceux qui n'arrivent pas à avaler leur comprimé ou leur gélule serait la méthode pop-bottle, ou « faire passer avec la bouteille ». Elle consiste à mettre le comprimé sur la langue puis placer ses lèvres autour du goulot d'une bouteille d'eau et à avaler une bonne gorgée d'eau pour faire passer le médicament sans avoir à l'avaler volontairement. Cette technique fonctionne dans 60 % des cas, c'est déjà pas mal !

Mais celle qui a fait ses preuves dans la vraie vie est la suivante. Le principe est extrêmement simple : prenez une gélule ; mettez-la sur votre langue. Prenez ensuite une bonne gorgée d'eau mais ne l'avalez pas. Penchez la tête en avant (et pas en arrière), puis avalez la gélule. La gélule étant plus légère, elle va se retrouver à la surface de l'eau et être la première à glisser dans la gorge. Cette méthode fonctionne dans près de 90 % des cas¹ ! Avaler un cachet devient ainsi un jeu d'enfant !

Les enfants et les médicaments

Faire prendre un traitement à un enfant est souvent source d'inquiétude chez les parents : va-t-il en aimer le goût, la texture, le mode d'administration ? Heureusement, les médicaments sont souvent disponibles sous forme de sirops, faciles à avaler donc, aux goûts divers et variés. Si votre enfant a malgré tout du mal à avaler

un médicament, n'hésitez pas à essayer une autre marque. Il n'aime pas le goût du Doliprane ? Faites-lui prendre du Dafalgan ou de l'Effergal, dont la texture, l'aspect et le goût sont nettement différents.

Pour le paracétamol, il existe désormais des sticks prêts à l'emploi, très pratiques notamment quand les enfants grandissent. Attention cependant car la posologie de ces sticks est nettement moins précise que la pipette classique, graduée en fonction du poids. Sur la boîte de sticks de Doliprane de 300 milligrammes, il est inscrit que celui-ci convient à un enfant de 16 à 48 kg. On passe donc du simple au triple... Or il est évident qu'un enfant de 16 kg peut prendre 240 milligrammes de paracétamol toutes les six heures, tandis qu'un enfant de 48 kg, soit presque un adolescent, peut prendre 720 milligrammes sur le même intervalle. Il faudra donc être vigilants à doser le nombre de sticks à utiliser sur une journée.

Remplacez la cuillère par une seringue

Souvent, le mode d'administration des traitements chez l'enfant pose la question de la posologie. En cas de traitement antibiotique, le médicament est administré avec une cuillère dose. Or cette cuillère est loin d'être précise : elle correspond, en principe, à 5 ml d'antibiotique ; si vous faites le test vous allez vite vous rendre compte que vous ne donnez jamais 5 ml. Vous allez donner soit plus, soit moins. Ce que je recommande aux parents (et ce que je fais avec mes enfants), c'est de prendre une seringue de 5 ml à la pharmacie et de vous en servir pour donner pile la bonne quantité prescrite : au lieu de donner une cuillère et demie, vous pourrez donner 5 ml + 2,5 ml, soit 7,5 ml sans jamais vous tromper ! La justesse du dosage a son importance : se tromper le matin et le soir, sur une semaine de

traitement, peut avoir un impact sur l'efficacité du médicament, en cas de sous-dosage, ou donner des effets secondaires en cas de surdosage.

Avaler un comprimé, ça s'apprend

Même si cela paraît enfantin, avaler un comprimé requiert une certaine habileté qu'un enfant doit apprendre. Il est possible de l'entraîner en commençant par lui faire avaler de tout petits bonbons tous les jours durant deux semaines. Faites l'exercice une fois par jour avec un bonbon, et soyez patients. L'apprentissage est possible vers 4, 5 ans mais varie d'un enfant à l'autre. Avant cet âge, il est quasiment impossible pour eux d'avaler un comprimé, c'est même déconseillé.

L'astuce zéro contrainte

Avalez votre comprimé avec une bonne gorgée d'eau la tête penchée en avant.

Un chewing-gum à midi pour des dents en bonne santé

La santé bucco-dentaire devrait faire partie des enjeux de santé publique, car une bouche en bonne santé, c'est tout simplement un corps en bonne santé. Or la crise de la Covid-19 risque d'avoir un impact sur la santé de nos dents. J'ai appris, à ma plus grande surprise, que les ventes de dentifrice ont chuté de 26 % lors du premier confinement. Cette baisse est encore plus impressionnante du côté des brosses à dents, dont les ventes ont chuté de 43 % ! Autant il peut être compréhensible de moins se raser ou de moins s'épiler lorsqu'on reste à la maison (quoique...), autant le brossage des dents doit rester un geste indispensable.

Comment choisir son dentifrice ?

Choisir son dentifrice lorsqu'on fait ses courses est un exercice délicat tant le choix est grand. Les allégations et les pouvoirs qui leur sont attribués ne manquent pas : dents plus blanches que blanches, renforcement de l'émail, haleine plus fraîche, spécial dents sensibles, lutte contre les caries... Un premier conseil : pour les dentifrices

destinés aux enfants, respectez bien la tranche d'âge indiqué sur le tube : les taux de fluor présents ne sont pas les mêmes en fonction de l'âge. Pour le reste, allez au plus simple.

Évitez le dentifrice maison

Avec la mode du DIY (*Do It Yourself*, « faites-le vous-même »), certains sont tentés de confectionner leur dentifrice maison. C'est une grave erreur, pour la simple et bonne raison qu'un dentifrice maison ne contient pas de fluor. Or un dentifrice sans fluor, c'est comme un steak-frites sans steak.

Un dentifrice est habituellement composé d'un antiseptique, qui permet d'avoir une action anti-inflammatoire sur votre gencive ainsi qu'une action antibactérienne pour limiter la multiplication des bactéries. Il contient aussi un agent tensio-actif, qui est le plus souvent un agent moussant et détergent qui va faciliter le décollement de la plaque dentaire. Mais le composé le plus important dans un dentifrice est le fluor, probablement le meilleur agent anti-caries. L'efficacité du fluor n'est plus à démontrer : il agit par contact direct en renforçant l'émail de vos dents. C'est pourquoi les dentifrices en sont enrichis. Dans le cas d'un dentifrice maison, il n'est pas possible d'ajouter du fluor à votre mixture ; votre dentifrice ne servira donc à rien.

2 x 2 plutôt que 3 x 1

Il était autrefois recommandé de se brosser les dents après chaque repas, c'est-à-dire trois fois par jour pour les Occidentaux. Avec le temps, on s'est rendu compte que cette recommandation n'était pas

très suivie et qu'il fallait être pragmatique. Il est déjà parfois difficile de prendre le temps de manger correctement à midi, alors se brosser les dents passe au second plan. Et, comme il avait lieu trois fois, le brossage de dents pouvait être bâclé le matin ou raccourci le soir. Il est désormais recommandé de se brosser les dents deux fois par jour pendant 2 minutes. Mieux vaut donc deux brossages bien exécutés pendant 2 minutes que trois brossages mal faits de 1 minute ! Sauf que 70 % des Français se brossent les dents deux fois par jour pendant environ 1 minute...

D'autre part, tous les pays ayant opté pour deux brossages par jour de 2 minutes insistent sur la nécessité d'utiliser du fil dentaire tous les soirs. Le principe est simple : grâce au fil dentaire, se débarrasser des débris alimentaires qui restent coincés entre les dents et nourrissent les bactéries, faisant le lit des futures caries !

Je vous rappelle par ailleurs qu'il faut brosser les dents des enfants dès l'apparition de la première petite quenotte, le soir, avec de l'eau uniquement. Il faut attendre en moyenne l'âge de 2 ans avant d'utiliser du dentifrice car c'est à partir de cet âge que l'enfant sera en mesure, en principe, de cracher.

Une brosse à dents pour chaque saison

Il est recommandé de changer sa brosse à dents tous les trois mois. Pour ne pas oublier, voici un repère simple : le faire à chaque saison. Cette règle ne semble cependant pas très suivie car il ne se vend que 2,3 brosses à dents par an et par habitant en France. Libre à vous de choisir entre brosse à dents manuelle ou électrique, même si cette dernière se révèle plus efficace chez l'adulte. Pour ce qui est de la brosse à dents classique, il est important de choisir une brosse à dents à poil souple : les poils rigides sont totalement déconseillés car

ils agressent les gencives. Ces brosses à poils durs ne sont vendues que parce que certains les achètent, elles n'ont aucune valeur de soin.

Je vous rappelle aussi qu'il ne faut pas se brosser la langue avec la brosse à dents : les poils risquent d'endommager vos papilles gustatives ! Utilisez plutôt le dos de la brosse, parfois conçu pour nettoyer en douceur la langue. Il existe enfin des gratte-langues dont l'apparence rappelle un instrument de torture mais dont l'efficacité est certaine.

Un chewing-gum le midi

Dans un monde parfait, nous l'avons dit, il faudrait se brosser les dents à midi. Comme c'est rarement possible, l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) recommande de mâcher le midi un chewing-gum sans sucre pendant 20 minutes au moins, pour débarrasser les dents des résidus et stimuler la production de salive. Vous ne le savez peut-être pas, mais la salive est une alliée protectrice contre les attaques acides. Son efficacité est même validée par l'Agence européenne de sécurité alimentaire.

Et mangez équilibré !

Enfin n'oubliez pas qu'une alimentation équilibrée aide à conserver des dents saines. Les exposer de façon disproportionnée à des boissons sucrées, à l'alcool ou au tabac va tout simplement les fragiliser. Le brossage de dents n'est donc pas le seul moyen de préserver vos dents.

L'astuce zéro contrainte

Mâchez un chewing-gum sans sucre durant 20 minutes pour remplacer le brossage des dents le midi.

Investissez dans un sablier de 2 ou 3 minutes à laisser dans la salle de bains. Très ludique pour les enfants. Certaines brosses à dents sont aussi équipées d'un minuteur lumineux ou musical.

Évaluer son niveau de forme en 60 secondes chrono

Nous avons tous, *grosso modo*, une vague idée de notre niveau de forme : nous sommes le plus souvent dans une forme de déni de notre mauvaise condition physique, moi le premier. Je vous propose dans ce chapitre deux tests qui pourront peut-être vous ouvrir les yeux et déclencher, je l'espère, une prise de conscience.

La fréquence cardiaque, un bon indicateur

Le principe est simple : la fréquence à laquelle votre cœur bat détermine votre état de santé cardiovasculaire. Une fréquence cardiaque normale oscille entre 50 et 100 battements par minute. En dessous de 50, c'est ce qu'on appelle de la bradycardie, au-dessus de 100, de la tachycardie. Et entre avoir un cœur qui bat à 52 par minute et un à 99 par minute, la différence doit s'expliquer.

Vous l'avez peut-être déjà remarqué : les sportifs ont un cœur qui bat lentement, aux alentours de 50 battements par minute. Grâce à leur activité physique, les sportifs ont de bons muscles, des abdominaux bien tracés mais aussi un cœur plus musclé. Un cœur

plus musclé, c'est donc un cœur qui bat plus fort et qui chasse une plus grande quantité de sang à chaque battement. La contraction étant plus puissante, celui-ci n'a pas besoin de battre rapidement pour distribuer le sang aux organes. C'est pourquoi les sportifs ont un cœur plutôt lent et en bonne santé.

Si vous avez le cœur qui bat un peu trop vite, baisser sa fréquence cardiaque sera possible en pratiquant une activité physique régulière qui permettra de le muscler, et en limitant les excitants comme le tabac, l'alcool ou le café.

Un cœur rapide, signe de maladie cardiovasculaire ?

Le cœur est sous le contrôle d'un système particulier qu'on appelle le système nerveux autonome : nous n'avons pas d'influence sur ce système, qui fonctionne en toute autonomie. C'est grâce à lui par exemple que vous n'avez pas à penser pour devoir respirer. Pratique. Ce système peut cependant s'emballer, notamment en cas de stress, de douleur ou d'émotion. C'est pourquoi notre cœur bat la chamade devant notre amoureux ou notre amoureuse. L'activité physique accélère elle aussi notre cœur ; sa fréquence maximale théorique est de 220 battements par minute moins notre âge, soit, à 20 ans, jusqu'à 200/min, à 40 ans, 180/min, etc.

Une étude a suivi un groupe d'hommes sur plus de vingt ans. Elle a montré que ceux dont le rythme cardiaque au repos était supérieur à 75/min avaient deux fois plus de risques de mourir de maladies cardiovasculaires, voire de mourir tout court, que ceux dont la fréquence cardiaque de repos était inférieure à 55/min¹. Depuis, de nombreuses autres études ont rapporté une forte corrélation entre

une fréquence cardiaque élevée et le risque de maladie cardiovasculaire².

Prendre sa fréquence cardiaque

Donc connaître sa fréquence cardiaque nous en dirait long sur notre santé. Comment faire ? De nombreux outils connectés le permettent désormais : montre, ceinture de sport, ou même le fameux oxymètre qui sert à surveiller le taux de saturation des patients Covid. Ces outils sont fiables et vous donneront le bon chiffre. En revanche, il est important de calculer votre fréquence cardiaque au repos, à distance de tout excitant comme le café, l'alcool, et du repas, qui ont tendance à faire accélérer le cœur. Si vous venez de vous disputer avec votre conjoint, là encore, attendez quelques minutes le temps que votre cœur retrouve son rythme de repos. Même chose si vous avez mal dormi ; les données risquent d'être faussées.

Vous pouvez aussi prendre facilement votre pouls sans aucun outil. Il suffit de poser votre index et votre majeur au niveau du bord externe de votre poignet gauche. Vous pourrez sentir votre pouls non pas au milieu du poignet mais de façon un peu décalée, le long de la colonne du pouce. Prenez un chronomètre et comptez le nombre de pulsation sur 30 secondes. Multipliez ce chiffre par deux et vous obtenez votre fréquence cardiaque.

Que faire si ma fréquence cardiaque est très élevée ?

Connaître sa fréquence cardiaque vous donnera une mesure quelque peu grossière de votre santé cardiovasculaire : vous avez évidemment le droit d'avoir un cœur qui bat à 65/min et souffrir de pathologies cardiaques. Le test que je vous propose n'a de valeur que si votre fréquence cardiaque est élevée : il vous incitera alors à consulter un cardiologue. Bien souvent, les patients attendent de faire un infarctus ou un stade avancé d'essoufflement avant de prendre rendez-vous chez un spécialiste. C'est un tort : n'hésitez pas à consulter si le test ne vous semble pas conforme à vos attentes.

L'astuce zéro contrainte

Mesurez manuellement vos battements cardiaques au repos sur 30 secondes pour avoir une idée de votre fréquence cardiaque.

Devenons des pros du barbecue !

Oui, vous avez bien lu. Je ne compte pas me lancer dans une reconversion d'influenceur culinaire, soyez rassurés, mais je vais vous donner tous les conseils, d'un point de vue sanitaire, pour que vos barbecues soient sains et équilibrés.

Le barbecue, une cuisson à risque

Avec l'arrivée des beaux jours, les barbecues font leur traditionnel retour dans les jardins et sur les terrasses. Or la cuisson de la viande par ce biais nécessite de prendre quelques précautions. Sans le savoir, la cuisson au barbecue peut nuire à notre santé en nous exposant à des substances chimiques : la cuisson à des températures élevées, en particulier en contact avec la flamme, conduit à la formation de substances cancérigènes.

La cuisson à très haute température associée au contact des flammes entraîne en effet la formation en surface de composés chimiques qu'on appelle les hydrocarbures aromatiques polycycliques et les benzo(a)pyrènes qui ont des propriétés cancérigènes.

Quelques règles simples

Pour les éviter, voici des règles faciles à appliquer :

- D'une façon générale, privilégier les viandes blanches, moins grasses et donc moins à risque ;
- Cuire les aliments à la chaleur des braises et non pas au contact direct des flammes, dont la température peut atteindre 500 degrés – il est recommandé de ne pas dépasser les 220 degrés. Pour cela, placer la grille à environ 10 centimètres des braises, l'idéal étant d'être équipé d'un barbecue à cuisson verticale (comme au kebab) ;
- Privilégier l'usage de charbon de bois épuré composé à plus de 85 % de carbone de catégorie A au charbon de bois ordinaire ;
- Quelle que soit leur forme, liquide, solide ou gel, attendre la combustion totale des allume-feu destinés à faciliter l'allumage du charbon de bois avant de placer la viande ;
- Éviter la chute de graisse dans les flammes, qui favorise, avec le retour de flamme et la fumée, la formation d'hydrocarbures toxiques.

Limiter votre consommation de viande rouge

De nombreuses études ont émis l'hypothèse que la consommation excessive de viande rouge serait néfaste pour la santé, et plus particulièrement pour le côlon. En 2015, le Centre international de recherche sur le cancer avait déjà classé les viandes rouges comme « cancérogènes probables » et les viandes ultra-transformées, comme la charcuterie ou les saucisses, comme « cancérogènes avérés ». Une étude menée par des chercheurs de l'université d'Harvard vient confirmer cette hypothèse : 280 000 personnes ont été suivies depuis les années 1970-1980, parmi lesquelles les chercheurs ont repéré

celles avec un cancer du côlon¹. Ils ont réussi à identifier une signature particulière au niveau de l'ADN des personnes ayant développé un cancer colorectal : ils ont retrouvé un composé alkylant associé à des apports élevés de viandes rouges et de viandes ultra-transformées. En effet, les patients atteints de cancer du côlon consommaient en moyenne plus de viandes rouges que les autres.

En France, le Programme national nutrition santé recommande de limiter sa consommation de viande rouge à 500 grammes par semaine, ce qui correspond à 3 ou 4 steaks. Il est aussi recommandé de limiter sa consommation de charcuterie à 150 grammes par semaine. Vous pouvez alterner dans la semaine les viandes rouges (bœufs, porc, veau, moutons, agneau) avec les viandes blanches (poulet, escalopes de volailles...), les poissons ou les œufs. Pour les inconditionnels des viandes rouges, préférez plutôt les morceaux les moins gras comme l'escalope de veau, le filet maigre de porc, la bavette ou le steak haché à 5 % de matières grasses.

Enfin, autant que possible et si votre budget le permet, évitez à tout prix les viandes ultra-transformées bourrées d'additifs comme les nitrites dont on sait qu'ils sont cancérigènes, comme la charcuterie sous vide et autres nuggets de poulet qui le plus souvent contiennent très peu de viande...

L'astuce zéro contrainte

Pour éviter les substances cancérigènes dans la cuisson au barbecue, faites cuire votre viande à 10 centimètres des braises, et non sur les flammes.

Des carottes pour les yeux

La carotte a longtemps été destinée aux animaux et non aux hommes : pour faire avancer les ânes, réputés têtus, on en mettait une au bout d'un bâton. Un adage populaire prétend qu'elle donnerait bonne mine et rendrait aimable. Je laisse aux spécialistes le soin d'en apporter la preuve, mais ce dont je suis certain en revanche, et qui est scientifiquement prouvé, c'est que la carotte est l'aliment qui contient le plus de bêta-carotènes, les plus connus des caroténoïdes. Et ces caroténoïdes pourraient avoir des bénéfices inattendus : ils permettraient de protéger nos yeux.

Les caroténoïdes et la DMLA

Les caroténoïdes sont des pigments végétaux responsables des couleurs rouge, orange, jaune et verte des fruits, des légumes, des fleurs et des algues. Pendant plus de vingt ans, les scientifiques se sont intéressés au lien entre l'alimentation et une des pathologies oculaires les plus fréquentes en France : la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). La DMLA est la première cause de malvoyance dans les pays industrialisés et débute aux alentours de 50 ans. Il

s'agit d'une maladie dégénérative de la partie centrale de la rétine qu'on appelle la macula. Les patients atteints de DMLA ont donc une atteinte de la vision centrale et vont être gênés dans les tâches quotidiennes, à savoir la lecture, la conduite ou encore la reconnaissance des visages. Il existe des thérapeutiques permettant de ralentir l'évolution de la maladie mais aucun traitement curatif. En revanche, votre alimentation pourrait prévenir les formes graves.

Dans une étude menée par l'INSERM, plus de six cents patients ont été suivis pendant huit ans¹. Des dosages de caroténoïdes particuliers qu'on appelle la lutéine et la zéaxanthine ont été réalisés. Les patients sélectionnés ayant une concentration plus importante de caroténoïdes ont réduit de près de 40 % le risque de développer une DMLA sévère. La lutéine et la zéaxanthine protègent la rétine de deux façons : premièrement, elles vont absorber la lumière bleue dont on sait qu'elle endommage la rétine sur le long terme ; deuxièmement, elles jouent le rôle d'antioxydant afin de protéger la rétine du stress oxydatif, qui est un facteur de DMLA.

Rendez-vous compte : par notre simple alimentation il est possible de réduire le risque de développer une maladie contre laquelle nous n'avons pas de traitement efficace.

Régime méditerranéen, encore et toujours

À l'inverse, l'obésité double le risque de DMLA. Perdre du poids permettrait donc de réduire les risques de développer la maladie. Raison de plus pour adopter le régime méditerranéen, connu aussi sous le nom de « régime crétois ». Ce mode d'alimentation a toutes les vertus. En quoi consiste-t-il ? Manger des fruits et légumes, des légumineuses, des noix et des amandes, des épices, de l'huile d'olive, des poissons et des fruits de mer (riches en oméga 3), ainsi

que les viandes blanches comme la volaille tout en limitant la viande rouge et les sucreries. Or ce sont les fruits et les légumes qui contiennent le plus de caroténoïdes : ceux jaunes ou orangés comme les tomates, les carottes ou les agrumes, ainsi que les légumes à feuilles vertes comme les choux et les épinards.

Ce régime est connu pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires, ainsi que certains cancers. Une étude menée par l'INSERM a même prouvé que l'adoption du régime méditerranéen était associée à une diminution de 33 % du risque de dépression² ! À l'inverse, un régime pro-inflammatoire (riche en acides gras saturés, en sucre et produits raffinés) était associé à un plus fort risque de dépression. Encore la preuve évidente du lien entre microbiote et cerveau.

Enfin, il est clairement démontré que le tabagisme est fortement associé à la DMLA : il augmente le risque de survenue de la maladie d'un facteur 3 à 6 !

L'astuce zéro contrainte

Consommez des fruits et des légumes de couleur orange, jaune et verte pour protéger votre rétine, et évitez la consommation de tabac pour prendre soin de vos yeux.

Réparer son écran de smartphone cassé pour ne pas s'empoisonner

Je tiens d'emblée à vous préciser que je n'ai aucun conflit d'intérêts avec les réparateurs de téléphone ni les constructeurs de smartphones, ce chapitre est purement médical. Cependant, après sa lecture, je pense que vous irez vite faire réparer votre téléphone ou celui de votre adolescent.

Écran fissuré = toxicité

Selon une étude américaine, l'écran cassé ou fissuré d'un téléphone ou d'un smartphone est la panne la plus fréquemment répertoriée. Pourtant, 65 % des utilisateurs ne réparent pas les écrans fissurés et 38 % ne réparent pas les écrans brisés, le coût de la réparation étant évoqué comme le frein le plus fréquent.

Le problème, c'est qu'un écran cassé libère une substance toxique qu'on appelle le cadmium. Ce cadmium entre dans la composition de nombreux objets, comme les écrans de téléphone mais aussi de télévision, les accumulateurs électriques ou la métallisation des surfaces. Vous en trouvez aussi dans la fumée de cigarette sous

forme de particules très fines. Le cadmium a des propriétés physico-chimiques proches du calcium : il traverse les barrières biologiques et s'accumule dans les tissus. Le Centre de recherche international sur le cancer classe le cadmium dans la catégorie 1, c'est-à-dire reconnu comme un agent cancérigène depuis 1993. Le cadmium est aussi suspecté d'être un perturbateur endocrinien, c'est-à-dire une substance simulant ou perturbant le fonctionnement des hormones.

Risque accru chez nos ados

Lorsque l'écran de votre appareil est fissuré ou cassé, cette substance se diffuse au contact de la peau puis est absorbée par le sang. C'est d'autant plus inquiétant quand on sait par exemple qu'un adolescent a tendance à garder en permanence son téléphone entre les mains et même à dormir avec. L'adolescence est une période sensible où les perturbateurs endocriniens auront potentiellement plus d'impact. C'est ce qu'on appelle la fenêtre d'exposition. Imaginez l'impact du cadmium sur leur système hormonal en pleine transformation.

Il est donc recommandé de changer l'écran de téléphone cassé ou même fissuré de nos progénitures. Il est aussi possible de leur imposer une coque et une vitre de protection pour éviter toute récurrence.

Enfin, n'oubliez pas l'impact de ces métaux lourds sur l'environnement. Il ne faudrait pas que les téléphones usagés se retrouvent dans des décharges publiques pour endommager encore plus notre planète.

L'astuce zéro contrainte

Toujours réparer un écran de smartphone fissuré ou cassé pour limiter son exposition au cadmium.

La fée des tétines

Tout le monde connaît la petite souris qui échange nos dents de lait contre un cadeau ou une pièce de monnaie, mais très peu de parents ont entendu parler de la fée des tétines. Pourtant, cette fée est adorée des dentistes car elle facilitera leur travail en limitant les problèmes dentaires.

Le réflexe de succion

À la naissance, les nouveau-nés ont un fort besoin de succion, mouvement acquis lors de la vie intra-utérine – il est possible de voir à l'échographie certains fœtus sucer leur pouce pour le plus grand plaisir des parents. La succion procure un certain apaisement et même du plaisir aux nouveau-nés.

Certains parents sont contre les tétines et refusent qu'on en donne une à leur enfant à la maternité, tandis que d'autres ne jurent que par elle. Chacun est évidemment libre de faire comme il le souhaite pour son enfant, mais il est important de garder en tête qu'il faudra un jour ou l'autre s'en débarrasser. Il est donc préférable de ne pas proposer cette tétine, qui permet certes très souvent d'apaiser et de

tranquilliser les bébés au moindre pleur, mais au risque de la voir dans la bouche de votre enfant en permanence.

Trouble dentaire et tétine

La tétine a un impact sur la mâchoire et les dents des enfants. En cas d'utilisation prolongée ou trop abusive, la tétine déforme le palais en le rendant plus étroit et plus creux. La mâchoire devient peu à peu moins large, entraînant une mauvaise position des dents, avec des incisives beaucoup trop en avant.

Vous me direz : cette déformation est aussi possible avec un enfant qui sucerait son pouce. Et vous avez raison. Mais le pouce a cependant moins d'effets secondaires que la tétine car son utilisation sera moins intensive : il est rare qu'un enfant reste collé à son pouce, contrairement à la tétine. Enfin, en termes d'intensité, la succion du pouce est beaucoup moins forte que celle de la tétine, diminuant les contraintes de la langue sur le palais et donc les déformations. Il est assez facile de savoir quels enfants ont eu une tétine très longtemps en observant leurs dents : celles du dessus ne touchent pas celles du dessous.

Sachez enfin qu'il n'existe aucune tétine « physiologique » ou « orthodontique » : ce n'est qu'un argument marketing qui ne protégera absolument pas des déformations.

Rythmie du sommeil et tétine

La tétine participe souvent à l'endormissement d'un nourrisson ou d'un enfant plus grand. La succion reproduit un mouvement stéréotypé permettant l'endormissement : c'est ce qu'on appelle une

rythmie du sommeil. Certains enfants se balancent d'avant en arrière pour s'endormir, inquiétant les parents, à tort : c'est un réflexe absolument normal.

Le problème est que nous avons durant notre sommeil plusieurs phases qui vont déterminer un train du sommeil. Durant une nuit, nous enchaînons plusieurs trains du sommeil avec, entre chaque train, un microréveil. Si un enfant a pris pour habitude de s'endormir avec une tétine, dès qu'il va terminer un train de sommeil, il va chercher à reproduire la rythmie du sommeil qui lui a permis de s'endormir à chaque microréveil. En clair, entre chaque cycle de sommeil, l'enfant aura besoin de sa tétine. Or, l'immense majorité du temps, la tétine aura fini par tomber ; et si l'enfant n'est pas en mesure de la chercher lui-même, il va se réveiller, pleurer pour demander à ses parents de l'aider.

Vous comprenez donc l'importance du sevrage de la tétine vers 2 ans et au plus tard 3 ans. Certains enfants arriveront à s'en débarrasser progressivement, d'abord en journée puis la nuit. S'il est compliqué pour votre enfant (et pour vous) de le sevrer, évitez à tout prix qu'il parle avec la tétine en bouche. Celle-ci empêche l'articulation ainsi que l'élocution.

La fée des tétines

Un jour, un dentiste a raconté l'histoire de la fée des tétines à mon fils de 3 ans qui ne voulait pas se séparer de sa tétine (oui, pour moi aussi ça a été compliqué...). Voici l'histoire que vous pouvez raconter à votre enfant ou qu'un tiers peut lui raconter (ce qui veut dire que vous pouvez potentiellement être le superhéros d'autres parents en racontant l'histoire à d'autres enfants que les vôtres) :

« Tu connais la fée des tétines ? C'est une petite fée qui passe le soir chez tous les enfants qui ont ton âge pour récupérer la tétine des graaaands enfants comme toi pour les donner aux tout petits bébés qui n'en ont pas. Toi, tu es un grand garçon/une grande fille et la fée sait bien que tu n'en as plus besoin. Avant de dormir ce soir, tu vas préparer un biscuit ainsi qu'un verre de lait, car la fée des tétines a souvent soif et faim. Tu vas pouvoir t'endormir tranquillement avec ta tétine si tu le souhaites, et la fée va venir la récupérer pendant que tu dors, ainsi que toutes les tétines de la maison. En échange, elle te donnera une petite pièce ou un petit cadeau ! »

Vous vous apercevrez que les enfants sont beaucoup plus généreux que ce qu'on pourrait le penser. L'enfant acceptera assez facilement de troquer sa tétine contre un cadeau symbolique et sera presque satisfait de pouvoir la transmettre aux autres bébés qui en auraient besoin. Vous devez jouer le jeu à votre tour au réveil en vous assurant que plus aucune tétine ne traîne. Et si votre enfant vous la réclame, ne culpabilisez pas : expliquez que c'est la fée qui les a toutes prises. Gardez à l'esprit que vous faites au mieux pour votre enfant...

L'astuce zéro contrainte

Servez-vous de l'histoire de la fée des tétines pour vous en débarrasser de façon rapide mais toute en douceur.

Muscler son cerveau

Lorsqu'on évoque le cerveau, nous pensons tout de suite, et avec raison, à cet organe comme étant l'un des plus importants du corps humain. Il est aussi très complexe, et nous savons encore très peu de choses de lui, au point que les découvertes à venir risquent de révolutionner le monde médical.

Un organe vital d'une grande complexité

Nous naissons avec un stock d'environ 100 milliards de neurones. En vieillissant, nous les perdons peu à peu, à la manière d'une rose qui perd ses pétales avant de faner. Nous croyons encore trop souvent que seuls ces neurones sont responsables de nos capacités intellectuelles. Or ces cellules ne travaillent pas seules ; elles font partie d'un énorme réseau neuronal, à la manière d'un réseau téléphonique muni d'antennes accompagnées de relais et de câbles pour arriver jusqu'à votre téléphone fixe (pour les plus anciens qui ont connu le téléphone filaire !).

Les neurones composent l'unité de travail de base du cerveau. Ils sont formés d'un corps et d'un prolongement qu'on appelle des

dendrites. Les neurones communiquent entre eux grâce à des structures qu'on appelle des synapses. La médecine a compris récemment que les connexions entre les neurones sont probablement aussi importantes que les neurones eux-mêmes. Plus nous avons de connexions, meilleurs sont la réception et le traitement de l'information. Revenons sur l'analogie avec le téléphone : si vous avez de super antennes mais aucun câblage, vous n'aurez pas de réseau. Même chose si un petit malin s'amuse à saboter quelques câbles : la réception sera mauvaise.

Alors certes, nous avons tous un stock défini de neurones et un capital génétique différent sur lesquels nous n'avons pas la main, mais il est possible d'augmenter les connexions entre les neurones : notre cerveau peut en effet se remodeler à la manière de la pâte à modeler et prendre différentes formes. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale. Plus vous le stimulez, plus vous augmentez le nombre de connexions entre les neurones et plus votre cerveau s'enrichit.

Augmenter notre plasticité cérébrale

Notre cerveau adore être challengé : tout ce qui peut nous sortir de notre zone de confort va contribuer à le renforcer. C'est assez facile à comprendre d'ailleurs, nous l'avons tous déjà expérimenté un jour. Par exemple, lorsque nous apprenons une nouvelle compétence – du bricolage, de la musique ou un sport –, nous éprouvons quelques difficultés au début. La concentration et l'attention nécessaires à ce nouvel apprentissage vont nous épuiser, voire nous donner faim ! C'est parce que nos neurones sont en pleine construction de connexions pour apprendre cette nouvelle compétence.

Une fois la compétence acquise, nous pouvons la répéter avec beaucoup plus de facilité, voire acquérir un automatisme ; le cerveau retourne alors dans une sorte de routine et consomme moins d'énergie pour effectuer la tâche. Il devient en quelque sorte paresseux. Pour sortir de cette zone de confort et stimuler notre cerveau, il faut essayer d'apprendre de nouvelles choses en permanence. Cela va des simples mots croisés à un jeu de société, en passant par l'apprentissage d'une nouvelle langue !

En apprenant de nouvelles compétences, nous musclons notre cerveau, qui va devenir plus résistant aux effets du vieillissement. On appelle cela la réserve cognitive. C'est un peu comme quand nous avons fait un stock de courses pendant le premier confinement : nous savions que nous étions à l'abri du besoin pendant quelque temps. Pour le cerveau, c'est la même chose : en cas de lésions cérébrales comme celles entraînant la maladie d'Alzheimer, avoir une bonne réserve permet de retarder l'apparition de la maladie. Une étude montre d'ailleurs que les personnes bilingues voient leur maladie d'Alzheimer débiter cinq ans après ceux qui ne parlent qu'une seule langue ¹ !

Mais soyons réalistes : apprendre une nouvelle langue n'est pas ce que j'appellerais une astuce « zéro contrainte ». En revanche, privilégier des vacances à l'étranger pour apprendre de nouveaux mots serait un bon début. Nous pouvons aussi nous servir de notre main gauche quand nous sommes droitiers (et l'inverse pour les gauchers). Nous serons mal à l'aise, un peu ralentis voire agacés, mais cette pratique sera bonne pour notre cerveau. Essayons par exemple d'utiliser un jour par semaine notre téléphone de la main non dominante ². Pas évident au départ, mais vous serez étonnés de la rapidité de vos progrès.

Les jeux de société contre la maladie d'Alzheimer

La prévention de la maladie d'Alzheimer passe dans un premier temps par le contrôle des maladies cardiovasculaires, à savoir l'hypertension, le diabète ou le cholestérol car avoir des artères en bonne santé, c'est avoir moins de risques de développer la maladie. À côté de cette surveillance, le simple fait de jouer à des jeux de société peut avoir un impact considérable sur le délai d'apparition des premiers symptômes.

Une étude portant sur un peu moins de deux mille patients âgés montre que la pratique des jeux de société retarde de cinq ans l'apparition de la maladie d'Alzheimer³. Les chercheurs ont suivi pendant sept ans des personnes âgées aux capacités intellectuelles préservées ; elles ont rempli un questionnaire sur leurs habitudes de lecture et d'autres activités cognitives, comme la pratique de jeux de société et l'écriture de lettres. Les patients ayant très peu d'activités de ce type ont vu leurs symptômes apparaître à 88,6 ans, alors que ceux avec une activité importante ont vu leurs premiers symptômes apparaître à 93,6 ans ! Imaginez la révolution des futures campagnes de prévention : « En plus de votre activité physique, faites du sport cérébral ! » Des neurones en pleine santé sans une seule goutte de sueur, en jouant tout simplement.

Vers la greffe de neurones

La recherche progresse lentement mais avec des découvertes toujours plus incroyables. Il existe dans le cerveau des cellules qu'on appelle des astrocytes, qui ont longtemps été considérées comme des cellules de soutien des neurones, au rôle presque secondaire. Des

chercheurs de l'INSERM et du CNRS se sont aperçus que ces astrocytes avaient en fait un rôle crucial dans la plasticité cérébrale juste après la naissance⁴. On sait que la période postnatale est primordiale dans le développement des connexions entre les neurones. Si un enfant souffre par exemple d'une pathologie oculaire qui l'empêche de voir correctement comme le strabisme, le câblage cérébral qui correspond à cette faculté sera définitivement altéré si l'œil n'est pas soigné à temps. Les chercheurs ont réussi à montrer que des souris auxquelles ils ont greffé des astrocytes présentaient une plus grande plasticité cérébrale que les souris sans astrocytes. On peut donc raisonnablement imaginer de nouvelles thérapeutiques révolutionnaires, comme la greffe d'astrocytes dans quelques années, pour guérir certaines pathologies neuro-dégénératives.

L'astuce zéro contrainte

Mots croisés, sudoku, jeux de société, et même numéros de téléphone par cœur : apprenons en permanence pour développer nos connexions neuronales et muscler notre cerveau.

Pas d'antibiotique pour préserver notre microbiote

Vous connaissez forcément ce slogan un peu ringard : « Les antibiotiques, c'est pas automatique », diffusé il y a quelques années sur les ondes télé et radio. Ringard, oui, mais très important : pour rester en bonne santé, il est primordial de réduire notre consommation de médicaments, et surtout d'antibiotiques.

Or je constate que les parents sont souvent demandeurs d'une prescription d'antibiotiques à la moindre virose : rhino-pharyngite, bronchite, angine ou otite. Nous, médecins, sommes aussi responsables évidemment de cette surprescription d'antibiotiques ; pour nous rassurer, ou parfois pour nous éviter une longue négociation sur ce sujet avec nos patients...

Antibiotiques, quels dangers ?

Quels risques courons-nous à consommer trop d'antibiotiques ? Qu'ils deviennent inefficaces. En effet, un peu comme avec les variants de la Covid, les bactéries cherchent à s'adapter à leur écologie. Si un patient prend de façon systématique de l'amoxicilline

pour une « bronchite qui est descendue sur les bronches », la molécule va tuer 99 % des bactéries présentes, bonnes et mauvaises. Les 1 % restantes sont plus fortes que les autres car elles ont résisté au médicament. Le risque est donc, sur le long terme, de ne plus avoir d'antibiotiques efficaces pour traiter des infections bactériennes : c'est ce qu'on appelle une impasse thérapeutique. C'est déjà le cas pour de nombreuses infections sévères à l'hôpital et plus particulièrement dans les services de réanimation. Les bactéries sont de plus en plus résistantes et il faut taper de plus en plus fort chaque fois. Sauf que nous ne créons plus de nouveaux antibiotiques ; il va donc falloir composer avec ceux que nous avons...

L'Organisation mondiale de la santé a même déclaré que la résistance aux antibiotiques était l'une des dix plus grandes menaces pour la santé publique auxquelles se trouvait confrontée l'humanité. Sauf que, soyons honnêtes : cela ne fait peur à personne. Il m'arrive d'user de cet argument auprès de certains patients, et je remarque qu'il ne convainc jamais, notamment les jeunes parents : le spectre d'une super-résistance d'une bactérie à un antibiotique semble très secondaire quand votre enfant a 40 °C de température... J'ai donc développé un autre argument : celui du microbiote.

Les antibiotiques tuent les bonnes bactéries

Le mot antibiotique vient de deux mots grecs : *anti*, « contre » et *bios*, « la vie ». Cela veut donc littéralement dire « contre la vie ». Ces médicaments sont évidemment utilisés pour tuer les bactéries responsables d'infections et non pour nous nuire. En revanche, ils vont tuer toutes vos bactéries, les bonnes et les mauvaises. Pour utiliser une image, lorsque vous prenez un antibiotique pour une

angine, c'est comme si vous cherchiez à éteindre une bougie avec un seau d'eau. Les antibiotiques vont par exemple détruire les bonnes bactéries de votre microbiote, ou flore intestinale. Vous avez remarqué que certains antibiotiques donnent des troubles digestifs, comme de la diarrhée ou des douleurs abdominales ; c'est la preuve que la flore digestive a été agressée. Or c'est probablement ce que vous avez de plus important et de plus fragile dans votre corps.

Notre microbiote intestinal est composé de milliards de bactéries qui ont différents rôles dans la digestion mais aussi dans la survenue d'infections, de maladies inflammatoires ou même auto-immunes. Prenons un exemple tout simple mais parlant : certains scientifiques se sont intéressés à des souris qui souffraient de sclérose en plaques. Ils ont prélevé un peu des bactéries de leur tube digestif, c'est-à-dire un peu de leur microbiote, et les ont transférées à des souris en bonne santé. Le constat est sans appel : ces dernières ont développé une sclérose en plaques.

Il faut donc préserver ce microbiote, par une alimentation équilibrée, mais aussi en limitant notre consommation d'antibiotiques. Nous avons plusieurs centaines, voire milliers de familles différentes de bonnes bactéries dans notre tube digestif. Certaines sont présentes en grande quantité, d'autres en toute petite. En prenant à tort des antibiotiques, nous risquons de détruire certaines bonnes bactéries qui ne reviendront jamais.

**Asthme, obésité, allergie :
quand les antibiotiques nous fragilisent**

Entendons-nous bien : les antibiotiques sauvent des vies et ce chapitre n'est absolument pas là pour vous dire ne pas en prendre, mais pour éviter d'en prendre à tort.

Dans une étude menée par la prestigieuse Mayo Clinic¹, plus les enfants de moins de 2 ans ont reçu d'antibiotiques, plus ils étaient à risque d'asthme, d'allergie ou de surpoids. Les chercheurs expliquent que cette corrélation ne vaut pas forcément association mais nous rappellent que les antibiotiques sont à utiliser à bon escient, car ces derniers ne font pas la distinction entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Dans une autre étude américaine portant sur plus de trois cent mille enfants, l'utilisation d'antibiotiques augmente le risque d'obésité, quel que soit l'antibiotique utilisé. Un peu comme les pesticides qui tuent tout sur leur passage²... Le message est peut-être maladroit car les antibiotiques sauvent des millions de vies tous les jours, mais nous devons tous en avoir conscience pour l'avenir.

Réduire notre consommation de médicaments

Au-delà des antibiotiques, nous consommons beaucoup (trop) de médicaments. La France est l'un des pays au monde les plus prescripteurs de médicaments chez les enfants de moins de 18 ans ! Les prescriptions de corticoïdes pour les enfants français sont 5 à 20 fois plus élevées que celles observées chez les enfants américains ou norvégiens, et la fréquence de prescriptions d'antibiotiques aux enfants français est 5 fois supérieure à celle observée aux Pays-Bas. Encore une fois, la responsabilité est partagée entre la satisfaction d'une ordonnance bien chargée du côté des parents et celle des médecins qui ont l'impression de mieux soigner. Un dernier chiffre devrait nous faire réfléchir : sur 2018-2019, en moyenne, 86 enfants de moins de 18 ans sur 100 ont été exposés au moins une fois à une prescription médicamenteuse au cours d'une année³. Or les enfants

français ne sont pas plus malades que leurs voisins allemands, belges ou italiens...

Un rhume non traité dure en moyenne sept jours. Un rhume bien traité dure quant à lui sept jours en moyenne... Je terminerai par cette phrase de Voltaire : « L'art de la médecine consiste à distraire le malade pendant que la nature le guérit. »

L'astuce zéro contrainte

Évitez les antibiotiques, en particulier pour toutes les petites infections virales, pour préserver votre microbiote.

L'intelligence artificielle pour détecter la dépression

Quand on parle d'intelligence artificielle, on pense tout de suite science-fiction et super-robots qui liraient dans nos pensées. Or l'intelligence artificielle nous accompagne déjà dans notre quotidien au travers de la navigation par GPS, de la reconnaissance vocale de notre smartphone ou encore sur les réseaux sociaux, dont le flux d'informations est tout sauf le fruit du hasard. Cette intelligence artificielle pourrait aussi révolutionner la médecine en accompagnant les médecins au bloc opératoire grâce à la chirurgie assistée par ordinateur, dans l'aide à la décision diagnostique et thérapeutique, dans la médecine de précision pour élaborer des recommandations de traitement personnalisé ou encore dans la médecine préventive pour prédire une maladie ou suivre son évolution. Et elle les aide déjà dans la prise en charge de la dépression.

AI, dépression et suicide de l'adolescent

Même si c'est parfois difficile à entendre et que le sujet est peu traité voire tabou, le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans. Les étudiants sont particulièrement exposés au risque de comportement suicidaire. Certains facteurs de passage à l'acte sont bien connus : le passage du lycée à l'université, une charge de travail inadaptée, un stress psychosocial ou encore une anxiété de réussite liée à la pression scolaire. La crise de la Covid a probablement aggravé ce phénomène, même s'il faudra des années avant d'en évaluer l'impact réel. Dans ce contexte, il est primordial de détecter de façon précoce ces comportements suicidaires, comme les pensées suicidaires et les tentatives de suicide. Sauf qu'il n'est pas toujours évident pour l'entourage de se rendre compte de la détresse psychologique dans laquelle se trouve un jeune homme ou une jeune femme.

L'intelligence artificielle pour détecter les comportements suicidaires

Des chercheurs de l'INSERM ont réussi à mettre en place une intelligence artificielle capable de détecter les comportements suicidaires chez l'adolescent. Dans une étude menée par l'INSERM, plus de cinq mille étudiants français ont été suivis entre 2013 et 2019¹. Les participants avaient plus de 18 ans et étaient inscrits dans une université française. Deux questionnaires ont été réalisés, un au début de l'étude et un autre un an plus tard. Les chercheurs se sont intéressés à la fois à la santé des étudiants mais aussi à leur consommation d'alcool et de drogue, leurs antécédents médicaux et psychiatriques ainsi que leur état de santé psychique.

Les résultats sont assez stupéfiants car l'intelligence artificielle a réussi à identifier quatre facteurs permettant de détecter 80 % des

comportements suicidaires. Les trois premiers sont assez classiques et bien connus : les pensées suicidaires, l'anxiété et les symptômes de dépression. Le dernier facteur est assez surprenant car il s'agit tout simplement de l'estime de soi. L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. D'une façon un peu réductrice, il s'agit de l'opinion que vous vous faites de vous-même. Une mauvaise estime de soi augmente le risque suicidaire chez les étudiants. Les chercheurs ne s'attendaient pas à ce que l'intelligence artificielle identifie l'estime de soi comme un facteur prédictif de comportement suicidaire. C'est une donnée qui ouvre de nouvelles perspectives aussi bien de recherche que de prévention.

Évaluer l'estime de soi

Il est souvent difficile d'extrapoler ou d'appliquer des résultats d'études, en particulier lorsqu'on parle d'intelligence artificielle. Mais il existe des échelles psychologiques validées et utilisées pour mesurer l'estime de soi, l'anxiété ou la dépression. On pourrait d'ailleurs imaginer élaborer des grandes campagnes de dépistage pour identifier les comportements suicidaires des étudiants.

L'échelle de Rosenberg, créée en 1965, permet par exemple d'évaluer l'estime de soi. C'est une des échelles les plus connues et les plus utilisées. Il suffit de répondre à 10 questions pour lesquelles vous devez indiquer à quel point chaque affirmation est vraie en la notant de 1 à 4. En mettant 1, vous êtes tout à fait en désaccord ; 2, vous êtes plutôt en désaccord ; 3, vous êtes plutôt en accord et 4 vous êtes tout à fait en accord.

Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter :

- 4 si vous notez 1 ;
- 3 si vous notez 2 ;
- 2 si vous notez 3 ;
- 1 si vous notez 4.

Voici les 10 items si vous souhaitez faire le test :

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.
9. Parfois je me sens vraiment inutile.
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.

Si vous obtenez :

- un score inférieur à 25, votre estime de vous est très faible ;
- un score entre 25 et 31, votre estime de vous est faible ;
- un score entre 31 et 34, votre estime de vous est dans la moyenne ;
- un score compris entre 34 et 39, votre estime de vous est forte ;
- un score supérieur à 39, votre estime de vous est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

Les scores inférieurs à 31 devraient probablement être évalués par un médecin pour refaire le point sur la situation.

Mon ado est-il déprimé ?

Il est parfois difficile d'établir, en particulier durant cette période, un dialogue avec un adolescent. La communication reste malgré tout primordiale et je vous recommande d'ouvrir quelques portes. Commencez par demander comme il/elle va, s'il y a des difficultés particulières dont il/elle voudrait vous parler, si des choses le/la tracassent. Certainement que vous aurez comme unique réponse : « Tout va bien. » Finissez par proposer de ne pas hésiter à venir vous parler si un jour il/elle en ressent le besoin. La porte du dialogue est ouverte, il ne restera plus qu'à la franchir de son côté plus tard.

De plus, il est important que les parents se prennent en main si eux-mêmes souffrent de dépression². Les études montrent que les enfants dont les parents et grands-parents étaient déprimés présentent les taux les plus élevés de dépression majeure. La dépression parentale influence négativement la réponse d'un jeune à l'anxiété et à la dépression³.

Chez l'adulte, le signe le plus fiable pour diagnostiquer une dépression est la perte d'envie : plus envie de sortir, de s'amuser, de manger, de travailler. Chez l'adolescent, les symptômes sont un peu différents de ceux de l'adulte. Ils auront plus tendance à avoir un changement d'appétit, une variation de poids, une fatigue ou une insomnie⁴. Méfiez-vous aussi d'un décrochage scolaire ou d'un absentéisme qui pourraient être le signe d'une dépression. Il est donc important aussi de surveiller ces éléments qui pourront vous mettre la puce à l'oreille pour consulter.

L'astuce zéro contrainte

L'estime de soi est un facteur important dans le diagnostic de la dépression, notamment chez les adolescents ; des questionnaires simples sont disponibles et accessibles à tous.

Des légumes verts pour des jambes musclées

On a tous en tête l'image de Popeye et de ses bras musclés grâce aux épinards. On pourrait tout aussi bien imaginer un superhéros aux jambes en béton armé grâce aux légumes verts. En attendant que des studios américains se penchent sur un scénario, je vous propose dans ce chapitre de déconstruire une idée reçue à propos de la musculature.

La sarcopénie

Le muscle représente 40 % de la masse corporelle totale. C'est l'organe qui dépense la plus grande quantité d'énergie pour assurer les fonctions vitales comme le battement du cœur, la respiration ou encore la motricité.

Vous avez déjà dû remarquer que les personnes âgées étaient souvent plus maigres et moins musclées. De nombreux mécanismes entrent en compte, mais le principal reste ce qu'on appelle la sarcopénie. La sarcopénie correspond à la fonte musculaire liée à l'âge. Dit comme cela, ce n'est pas très impressionnant, mais moins

de muscle, c'est moins de mobilité, une sensibilité accrue aux infections, un retard à la cicatrisation, un plus grand risque de dépendance et même une augmentation du risque de décès à court terme. Moins de muscles, c'est aussi plus de risque de chute et plus de fractures, donc plus d'immobilisation qui, à son tour, vient aggraver la sarcopénie. Le cercle vicieux s'installe. Nul besoin d'être très âgé pour commencer à perdre du muscle : dès 30 ans, vous perdez en moyenne 1 % de votre masse musculaire par an ! Ce processus s'accélère entre 50 et 60 ans pour toucher entre 30 et 50 % des personnes âgées de 80 ans.

Mais l'âge n'est pas le seul facteur de risque de sarcopénie. Un apport insuffisant en protéines, une pathologie chronique ou l'inactivité sont aussi des facteurs aggravants bien identifiés.

Du sport et des légumes contre la fonte musculaire

L'exercice musculaire reste le meilleur moyen de prévention de la sarcopénie : plus vous utilisez vos muscles, plus ils seront résistants. On parle souvent de la marche comme une activité physique ; c'est un bon début, mais à compléter avec des exercices contre une résistance. Pour faire simple, des haltères, un élastique ou même votre propre corps peuvent servir de résistance. L'idée est d'associer des exercices d'endurance à des exercices un peu plus physiques de renforcement musculaire.

Mais l'activité physique ne suffit pas. L'alimentation joue un rôle essentiel dans la formation des muscles. Pour créer des biceps, il faut des protéines en quantité suffisante. Comptez 0,8 gramme par kilo de poids corporel par jour de protéines. Vous trouverez ces protéines sous forme animale (viande, poisson, œuf, lait et produits laitiers) ou

végétale (oléagineux comme les amandes, les pistaches, les cacahuètes, les légumineuses comme les fèves, les pois, les lentilles et céréales comme le blé, le riz et le maïs).

Les légumes, les meilleurs amis de vos jambes

Une étude a en effet montré que les consommateurs de légumes verts avaient des jambes plus musclées que les autres. Pourquoi ? Le secret viendrait du nitrate contenu dans les épinards, la laitue, le céleri mais aussi la betterave ou encore les radis. D'ailleurs, lors du Tour de France 2011, les contrôleurs antidopage se sont aperçus que les urines des cyclistes étaient... rouges, coloration due à une consommation importante de betteraves, riches en nitrates, ayant pour but d'augmenter les capacités musculaires.

L'étude en question portait sur un peu moins de quatre mille patients suivis durant douze ans¹. Les consommateurs de légumes verts ont une force musculaire d'environ 10 % supérieure lorsqu'on observe par exemple leurs flexions de jambes, ainsi qu'une vitesse de marche plus importante. Et ces résultats ont été observés indépendamment de l'activité sportive associée.

D'autres études ont montré que l'ingestion de jus de betterave deux à six jours avant une compétition améliorerait les performances sportives : plus faible consommation d'oxygène, moins de temps pour parcourir une même distance et plus de puissance musculaire. Les nitrates contenus dans ces aliments permettent, en cas d'effort physique, d'augmenter la production d'énergie dans la centrale nucléaire de la cellule qu'on appelle la mitochondrie. Enfin, ces nitrates ont un rôle bénéfique dans la protection antibactérienne et dans la protection des vaisseaux sanguins.

Pour ce qui est de la quantité : une portion de légumes verts par jour tous les jours et le tour est joué.

L'astuce zéro contrainte

Mangez régulièrement des légumes verts et riches en nitrates (betterave, céleri, radis...) pour renforcer les muscles de vos jambes.

Pédaler contre le diabète

Et si la pratique du vélo pouvait sauver la vie des diabétiques ? À lui seul, notre mode de vie améliore ou au contraire aggrave certaines pathologies chroniques. Bien souvent, face à une maladie, les patients réclament un médicament, ce qui est normal. Mais ce dernier n'est qu'une partie du traitement. Le reste vient de l'observance stricte du traitement, de l'alimentation, du sommeil, de la consommation de toxiques ou encore de l'activité physique.

Le questionnaire de Marshall

Deux questions simples vous permettent de savoir si vous faites partie des Français inactifs. On appelle ce test le questionnaire de Marshall. Même si nous savons tous plus ou moins si nous sommes suffisamment actifs, celui-ci a le mérite d'être relativement objectif (j'en ai moi-même fait les frais...).

A. Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter (jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide) ?

- Plus de 3 fois par semaine 4 points
- 1 à 2 fois par semaine 2 points
- Jamais 0 point

B. Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement (tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer du tennis en double) ?

- Plus de 5 fois par semaine 4 points
- 3 à 4 fois par semaine 2 points
- 1 à 2 fois par semaine 1 point
- Jamais 0 point

Résultat :

Additionnez les scores obtenus à la question A et B. Si votre score est supérieur ou égal à 4, vous êtes « suffisamment » actif. Continuez vos efforts. Entre 0 et 3, vous êtes insuffisamment actif et quelques efforts seront nécessaires pour votre santé.

Apprendre à mesurer l'intensité de l'activité physique

La perception de l'effort est parfois difficile à envisager lorsqu'on pratique une activité physique. Même si une marche de plusieurs kilomètres sans trop d'effort est bénéfique pour notre santé, il faut néanmoins accélérer un peu plus notre cœur pour le rendre plus

résistant. Il est possible d'évaluer subjectivement l'intensité de notre effort à partir d'une échelle qu'on appelle l'échelle de Borg modifiée. Elle est graduée de 0 (absence d'effort) à 10 (effort maximal).

| Niveau de l'effort | Perception de l'intensité |
|--------------------|---------------------------|
| 0 | Rien du tout |
| 1 | Très très facile |
| 2 | Très facile |
| 3 | Facile |
| 4 | Moyen |
| 5 | Un peu difficile |
| 6 | Difficile |
| 7 | |
| 8 | Très difficile |
| 9 | Très très difficile |
| 10 | |

L'intensité varie en fonction de l'activité pratiquée et de la durée de celle-ci, mais il faudrait en moyenne se situer entre 3 et 6 en termes de perception de l'intensité.

Le HIIT

L'entraînement fractionné de haute intensité ou HIIT (*High Intensity Interval Training*) est une forme d'entraînement qui alterne des exercices à haute intensité (entre 8 et 10 de perception sur Borg)

avec des périodes de récupération ou d'exercices plus modérés (entre 0 et 2 de perception).

Il existe de nombreuses façons de pratiquer du HIIT, mais la plus connue reste celle développée par le Dr Tabata en 1996¹. Grâce à sa méthode, le Dr Tabata a réussi après six semaines à améliorer de près de 30 % la capacité physique d'athlètes de haut niveau ! La technique est simple : 8 séries alternant 20 secondes d'effort intense et 10 secondes de repos, pour un total de 4 minutes d'exercice, hors échauffement récupération. Des chercheurs australiens ont comparé deux types d'exercices : un groupe pratiquant du HIIT associant sprint de 8 secondes et repos de 12 secondes durant 20 minutes et un autre groupe pratiquant 40 minutes de course à pied avec une intensité moyenne. Le groupe HIIT a perdu six fois plus de masse grasse que l'autre groupe.

Ces exercices à haute intensité ne feront pas de vous un Usain Bolt, mais vous aideront certainement à prendre conscience qu'il existe plusieurs types d'exercices à adapter au cas par cas en fonction de ce que vous recherchez. N'hésitez pas à vous faire accompagner par des professionnels avant de vous lancer, pour éviter toute blessure.

Du sport comme premier traitement à rembourser

On sait que l'activité physique est bénéfique quelle que soit la pathologie chronique dont on souffre. En cas d'arthrose du genou par exemple, le sport va permettre de lutter contre l'inflammation provoquée par celle-ci en synthétisant des molécules anti-inflammatoires qui vont protéger le genou. En cas d'hypertension artérielle, il est aussi possible d'améliorer la tension artérielle juste

en pratiquant une activité physique. Le sport permet enfin de protéger notre santé mentale et de traiter les épisodes dépressifs non sévères. Toute activité physique, quelles que soient son intensité et sa durée, réduit le risque de dépression. Plus vous en pratiquez, plus vous diminuez votre risque². On devrait, avant même de proposer des anxiolytiques ou des antidépresseurs, prescrire du sport et même pourquoi pas le prendre en charge : un coach 3 heures par semaine payé par la collectivité serait bien plus efficace et moins coûteux que des arrêts maladie prolongés.

Pour revenir au vélo, une étude portant sur sept mille cinq cents participants diabétiques suivis durant quinze ans a montré que les cyclistes voyaient leur mortalité baisser de 24 % par rapport aux non-cyclistes. Diminuer le risque de mourir si on est diabétique juste en faisant du vélo³ ! Nul besoin d'être un champion de la petite reine, l'effet était observé quel que soit le nombre d'heures passées en selle. Autre résultat encourageant : les patients qui se sont mis tardivement à pédaler dans l'étude ont également vu leur mortalité diminuer par la suite. Moralité : il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !

L'astuce zéro contrainte

La pratique de n'importe quelle activité physique est bénéfique pour votre santé, en particulier si vous souffrez de pathologie chronique : faire du vélo lorsque vous êtes diabétique réduit de 25 % votre mortalité globale.

Bâiller pour communiquer

Bâiller est un phénomène banal, fréquent et universel : nous bâillons entre 5 et 10 fois par jour pour un total d'environ 500 000 bâillements au cours d'une vie, et ce dès la douzième semaine de grossesse. On retrouve d'ailleurs ce phénomène chez la plupart des animaux vertébrés, des mammifères, des oiseaux ou encore des poissons.

Bâiller, mais pourquoi ?

Lorsque nous bâillons, en général, c'est que nous sommes tout simplement fatigués, je ne vous apprends rien. En revanche, ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que, lorsque nous bâillons, notre cerveau envoie un signal d'alarme pour augmenter notre vigilance et nous réveiller. Vous avez dû remarquer qu'il nous arrive souvent de nous mettre à bâiller lorsque nous conduisons sur une autoroute monotone en ligne droite. Grâce à notre bâillement, nous allons avoir en quelque sorte un sursaut d'attention. Dans le cas de la conduite, mieux vaut ne pas lutter et aller se reposer. Le bâillement est d'ailleurs un signe tardif de fatigue, en particulier chez les enfants :

un enfant qui bâille est un enfant qui a déjà loupé son heure de coucher...

Pourquoi bâiller est contagieux

Ce phénomène est drôle et étrange à la fois : pourquoi lorsqu'une personne bâille, avons-nous soudainement envie, nous aussi, de bâiller ? Environ 75 % de la population serait sensible à cette contagion. Nous devons cela à des neurones particuliers dans le cerveau qu'on appelle les neurones miroirs. Ces neurones permettraient, en quelque sorte, de se voir agir à la place de l'autre, comme dans un miroir. On pense que ces neurones ont un rôle important dans la communication, les relations sociales et l'apprentissage par l'imitation. C'est pour cela que les enfants imitent, malgré eux, le comportement des parents. Ces neurones permettent de créer un lien direct entre celui qui fait l'action et celui qui la regarde. Grâce au mécanisme miroir, les actions exécutées par une personne deviennent des messages qui sont compris par son observateur, sans devoir dire un seul mot¹. Le fait de bâiller activerait ces neurones miroirs qui, en retour, nous font bâiller.

Quel est l'intérêt de bâiller en groupe alors, me direz-vous ? Pourquoi ces neurones miroirs s'activent-ils à ce moment précis ? Il semblerait que ces neurones s'activent en cascade pour permettre à l'ensemble du groupe d'augmenter sa vigilance et d'avoir une activité synchrone. En d'autres termes, nous essayons de nous connecter les uns aux autres ! Nous devons probablement ce comportement à nos ancêtres qui devaient se déplacer et chasser en groupe pour survivre.

L'astuce zéro contrainte

Bâiller permet d'augmenter votre vigilance et celle de ceux qui vous entourent. On ne pourra plus vous reprocher de bâiller au bureau !

Faites l'ascenseur avec votre vagin

Il fallait une accroche particulière pour que je puisse attirer l'attention sur le périnée. Vous avez forcément déjà prononcé, entendu ou utilisé ce terme mais très peu savent ce que c'est et à quoi il sert. On croit à tort qu'il existe uniquement chez les femmes, car on l'évoque surtout au moment des grossesses. En effet, durant ces neuf mois, il est mis à rude épreuve. Le bébé, d'environ 3,5 kg en fin de grossesse, auxquels il faut ajouter environ 3 kg de placenta et de liquide amniotique, ne tient pas par magie dans le ventre : il est maintenu grâce au fameux périnée. Ultime épreuve pour lui : l'accouchement, durant lequel il subit une nouvelle fois de nombreuses contraintes et parfois même se déchire partiellement.

Or le périnée existe aussi bien chez l'homme que chez la femme et en prendre soin est essentiel pour notre vie.

Chouchouter son périnée

Le périnée n'est pas un muscle mais un ensemble de muscles formant une sorte de hamac entre le pubis et l'anus. Son rôle est de soutenir tous les organes de ce qu'on appelle le petit bassin : utérus,

vessie et rectum. Vous comprenez donc son importance. Un périnée défaillant est synonyme d'incontinence urinaire, fécale voire des prolapsus génitaux. Si vous ne savez pas ce qu'est un prolapsus, il s'agit tout simplement d'une descente d'organes. En clair, avoir sa vessie ou son rectum qui sort de l'orifice naturel...

Comment savoir si j'ai un périnée défaillant ?

Si quelques gouttes d'urine s'échappent lorsque vous riez aux éclats en regardant le spectacle de Blanche Gardin, Mesdames, c'est que votre périnée est déjà en souffrance. Même chose si cela survient lors d'un effort physique, comme de la course à pied. Un périnée tonique protégeant de l'incontinence urinaire, il est impératif de le rééduquer après un accouchement, que ce soit par voie basse ou par césarienne. Une femme qui met au monde un bébé par césarienne l'aura porté durant neuf mois et aura aussi affaibli son périnée. Il faut attendre environ six semaines après un accouchement avant de débiter cette rééducation chez une sage-femme ou un kinésithérapeute. Cette rééducation comporte jusqu'à 10 séances de quelques minutes (intégralement prises en charge par la collectivité) qui devront vous donner une base pour continuer les exercices à la maison. Vous vous doutez que 10 séances d'abdos/fessiers ne sont pas suffisantes pour avoir des fesses en béton armé ? C'est pareil avec votre périnée. Il faudra donc l'entretenir régulièrement.

Si, malgré tout, l'incontinence urinaire apparaît, n'hésitez pas à consulter. Par crainte, peur ou honte, peu de femmes font la démarche. C'est presque un sujet tabou. Le meilleur conseil que je puisse vous donner, Mesdames, c'est au contraire de consulter un urologue et d'en parler car des solutions existent.

Prendre soin de son périnée

Au quotidien, prendre soin de son périnée passe par des gestes simples mais indispensables : tout ce qui va entraîner une pression supplémentaire sur le périnée doit être évité ou traité. Par exemple, une toux chronique va entraîner une surpression délétère sur le long terme. À chaque effort de toux, le périnée subit une pression supplémentaire venant le fragiliser. L'idée est donc de traiter cette toux surtout lorsqu'elle est chronique (et d'en connaître la cause, évidemment). Même chose pour la constipation qui suppose des efforts de poussée trop importants lorsque vous irez aux toilettes. Il faut donc régulariser son transit pour avoir un périnée en bonne santé.

Autre conseil à ce propos : mettez un petit tabouret sous vos pieds lorsque vous êtes aux toilettes afin d'aligner parfaitement votre rectum avec la trajectoire des selles. Ce n'est pas très glamour, mais cela permet de réduire la pression sur votre périnée et donc d'en prendre soin. Les toilettes dites à la turque sont parfaitement adaptées pour avoir un périnée solide.

Enfin, attention avec les sports d'endurance comme la course à pied qui, à cause des impacts répétés et prolongés, vont venir fragiliser votre périnée.

Muscler son périnée

Il existe une multitude d'exercices faciles à trouver par soi-même, mais je vous recommande de demander conseil à une sage-femme ou un kinésithérapeute pour savoir lesquels seront les mieux adaptés à votre situation. Je vous propose cependant un exercice assez simple, Mesdames : faire l'ascenseur avec votre vagin. Imaginez un

ascenseur qui part de l'entrée du vagin pour remonter jusqu'au nombril. Commencez par monter tranquillement au premier étage. Tenez une seconde puis montez d'un étage supplémentaire. Continuez ainsi jusqu'à votre nombril qui se trouve au quatrième étage. Faites votre plus beau sourire et recommencez, tout en étant détendue et sans contracter les fessiers.

Il existe aussi ce qu'on appelle des Kegel Balls, qui permettent de renforcer votre périnée à la maison, seule. Le principe est simple : il s'agit de sortes de boules de geisha de différents poids. Elles se présentent par deux, attachées l'une à l'autre. Il faut introduire la plus petite boule dans le vagin, et la garder une vingtaine de minutes tout en étant active – le but n'est pas de réaliser l'exercice assise. Une fois que vous maîtrisez le premier poids, passez au poids suivant. Pratiqués régulièrement, ces exercices seront très efficaces pour muscler votre périnée.

Les hommes ont aussi un périnée

Comme je l'ai précisé en préambule, les hommes possèdent eux aussi un périnée qui peut, de la même façon que les femmes, être malmené ! Alors soyons honnêtes, le périnée des hommes souffre beaucoup moins que celui des femmes car il ne sera pas chamboulé par les grossesses ou les hormones. En revanche, en cas de chirurgie de la prostate, le périnée de l'homme sera beaucoup plus sollicité et une incontinence urinaire peut survenir. Sachez, Messieurs, qu'une rééducation périnéale masculine existe pour réduire les fuites urinaires, en particulier après une chirurgie prostatique.

L'astuce zéro contrainte

Pour rééduquer un périnée affaibli, des exercices simples peuvent être réalisés à la maison, comme celui de l'ascenseur ou l'utilisation de boules de geisha.

Le remède contre la gueule de bois

Que ce soit en périodes de fêtes, à l'occasion d'une soirée un peu arrosée ou d'un dîner entre amis, la gueule de bois est un moment désagréable qui survient le plus souvent le lendemain matin au réveil. Tout d'abord, sachez que je n'aime pas ce terme de « gueule de bois » qui minimise ce qu'il se passe réellement. Je lui préfère le mot *veisalgie*, qui vient du norvégien *kveis* qui signifie « malaise qui suit la débauche » et du grec *algia* qui signifie douleur. En d'autres termes, ce n'est donc rien d'autre qu'une intoxication alcoolique.

L'alcool déshydrate

On ne sait pas exactement pourquoi, quelques heures après avoir bu, ce cortège de symptômes associant maux de tête, nausées, vomissements et sensation de malaise apparaît. L'hypothèse principale est que la gueule de bois serait la conséquence d'une déshydratation. Lorsque nous buvons de l'alcool, nous bloquons la production d'une hormone qui s'appelle l'hormone antidiurétique ou ADH. Cette hormone, sécrétée par le cerveau, aide le corps à retenir l'eau et rend les urines plus concentrées. Or, pour éliminer

l'alcool consommé, nous avons besoin d'eau. Plus nous en consommons, plus nous aurons besoin d'une quantité d'eau importante pour l'éliminer. L'alcool va venir aussi bloquer cette hormone ADH. Ceci explique pourquoi nous allons plus souvent uriner lorsque nous avons bu.

Vitamine C, aspirine et autres remèdes contre la gueule de bois

Nombreux sont les articles vantant les mérites de produits qui permettraient de diminuer les symptômes de la gueule de bois. Sachez qu'aucun n'est efficace ; c'est même une attitude totalement contre-productive. Chercher un remède à une intoxication n'a pas de sens ; la seule chose raisonnable est tout simplement d'éviter l'intoxication.

Pas de miracle donc : la seule façon d'éviter la gueule de bois, c'est de boire moins. La vitamine C, l'aspirine ou n'importe quel autre cocktail ne vous sera pas d'une grande utilité. La seule chose à faire en cas de gueule de bois est de vous hydrater correctement, de vous reposer et d'attendre que cela passe.

Il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque

Sans jouer les rabat-joie, je vous rappelle que l'alcool est un cancérogène avéré responsable de 11 % des cancers chez l'homme et 5 % chez la femme. D'après l'OMS, l'alcool représente la deuxième cause évitable de mortalité par cancer après le tabac en France. L'alcool augmente le risque de cancer du foie, de la sphère ORL, du

colon, du rectum mais aussi du sein chez la femme¹. Le Centre international de recherche sur le cancer estime d'ailleurs qu'une consommation « légère à modérée » (c'est-à-dire jusqu'à deux verres par jour) représente malgré tout un cas de cancer sur sept attribuable à l'alcool.

Pour terminer, je vous rappelle les recommandations de consommation d'alcool en France : deux verres par jour maximum et pas tous les jours !

L'astuce zéro contrainte

Pensez à bien vous hydrater et à boire au moins un verre d'eau entre chaque verre d'alcool. Mais la seule façon efficace d'éviter une gueule de bois est tout simplement de limiter votre consommation d'alcool.

Conclusion

Nous ne sommes pas tous égaux face à la maladie. Je l'ai rapidement appris durant mes études de médecine et en exerçant tous les jours mon métier de médecin. Il existe néanmoins une marge de manœuvre absolument incroyable pour vivre le plus longtemps possible et en bonne santé grâce à des conseils à la portée de tous que vous trouverez dans ce livre. Certains chapitres sont ici pour vous sensibiliser aux pouvoirs extraordinaires de nos organes qu'il faut chouchouter avec des petits gestes simples du quotidien : alimentation, sommeil ou encore activité physique. Enfin, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, même lorsque tout va bien. Comme je le dis à mes patients : il ne faut pas attendre d'être malade pour se soigner. Le meilleur des traitements reste la prévention, n'attendons pas tout des médicaments, soyons acteur de notre santé.

REMERCIEMENTS

À celle qui m'accompagne depuis le début et qui partage ma vie.
Merci pour ton amour, ta présence et nos merveilleux enfants.

Notes

1. « Effects of Diet on Sleep Quality », Marie-Pierre Saint-Onge, Anja Mikic, Cara E. Pietrolungo, *Advances in Nutrition*, septembre 2016.

Notes

1. « Defying body clock linked to depression and lower wellbeing », Université d'Exeter, *Molecular Psychiatry*, 7 juin 2021.
2. « Later school start time is associated with improved sleep and daytime functioning in adolescents », Julie Boergers, Christopher J. Gable, Judith A. Owens, *J Dev Behav Pediatr*, janvier 2014.

Notes

1. « Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors », Stephen S. Dominy, Casey Lynch et al., *Science Advances*, 23 janvier 2019.

Notes

1. « Outdoor Activity Reduces the Prevalence of Myopia in Children », Rose et coll., *Ophthalmology*, 2008.
2. « Dependency between light intensity and refractive development under light-dark cycles », Cohen et coll., *Exp. Eye Res.*, 2011.
3. « The association between time spent outdoors and myopia in children and adolescents », Sherwin et al., *Ophthalmology*, 2012.
4. « Ethnic Differences in the Impact of Parental Myopia ; findings from a population-based study of 12-year-old Australian children », Ip et coll., *Invest Ophthalmol Vis Sci*, 2007.

Notes

1. *La symphonie neuronale, pourquoi la musique est indispensable au cerveau*, Emmanuel Bigand, Barbara Tillmann, Humen Sciences, 2020.
2. « Relaxing music as pre-medication before surgery : a randomised controlled trial », Bringman H. et al., *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, 2009.

Notes

1. *Exercised Brain in Pain: Quantification of Exercise in Migraine Patients Seen at a Large Tertiary Headache Center*, Mason Dyess, Ami Cuneo, Arnav Narula, Gabriella O'Fallon, Helen Haley, Daniel Krashin, Sau Mui Chan-Goh, Marcel Budica, Silvie Belaskova, Natalia Murinova, 13 avril 2021.

Notes

1. « Effect of weight loss on upper airway anatomy and the apnea-hypopnea Index. The importance of tongue fat », Stephen H. Wang, Brendan T. Keenan et al., *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 3 décembre 2019.
2. Peker Y et al., *Eur Respir J*, 2006.
3. *Br J Anaesth*, Chung et al., 2012 ; *J Sleep Disord Treat Care*, Boynton et al., 2013.

Notes

1. « Diet-beverage consumption and caloric intake among US adults, overall and by body weight », Sara N. Bleich, Julia A. Wolfson, Seanna Vine BA, and Y. Claire Wang, *American Journal of Public Health (AJPH)*, 2014.
2. « Consumption of low-calorie sweetened beverages is associated with higher total energy and sugar intake among children », Allison C. Sylvetsky Janet Figueroa, Talia Zimmerman, Susan E. Swithers, Jean A. Welsh, NHANES 2011-2016, *Pédiatric Obesity*, mai 2019.
3. « Imidazole propionate is increased in diabetes and associated with dietary patterns and altered microbial ecology », Antonio Molinaro, Pierre Bel Lassen, Marcus Henricsson et al., *Nature*, 18 novembre 2020.

Notes

1. « Barrier function and microbiotic dysbiosis in atopic dermatitis », Seite 5, Bieber T., *Clin Cosmet Investig Dermatol*, 2015.

Notes

1. « *The Lancet* women and cardiovascular disease Commission : reducing the global burden by 2030 », Birgit Vogel, Monica Acevedo, Yolande Appelman, C. Noel Bairey Merz, Alaide Chieffo, Gemma A. Figtree et al., *The Lancet*, 16 mai 2021.
2. « Stage 1 hypertension, sex, and acute coronary syndromes during midlife : the Hordaland Health Study », Ester Kringeland, Grethe S Tell, Helga Midtbø, Jannicke Igland, Teresa R Haugsgjerd, Eva Gerds, *European Journal of Preventive Cardiology*, 16 mai 2021.

Notes

1. « Do spoilers really spoil ? Using topic modeling to measure the effect of spoiler reviews on Box Office revenue », J. Ryoo et al., *Journal of Marketing*, vol. 85, février 2021.
2. « Reading literary fiction Improves theory of mind », David Comer Kidd, Emanuele Castano, *Science*, vol. 342, 18 octobre 2013.

Notes

1. H.-C. Lee, Tsai, et Lin, 2007.
2. « Efficacy of light therapy versus antidepressant drugs, and of the combination versus monotherapy, in major depressive episodes: A systematic review and meta-analysis », Pierre A. Geoffroy, Carmen M Schroder, Eve Reynaud, Patrice Bourgin, *Sleep Med Rev.*, décembre 2019.

Notes

1. « Bacterial vaginosis and smoking », Hellberg D., Nilsson S., Mardh P.A., *International Journal of STD&Aids*, septembre 2000.

Notes

1. « Sécurité des produits de protection intime », Avis révisé de l'Anses Rapport révisé d'expertise collective, décembre 2019, Édition scientifique.
2. « Des résidus toxiques dans les couches pour bébés ! », *60 millions de consommateurs*, 24 janvier 2017.

Notes

1. « Exposure to screens and children's language development in the EDEN mother-child cohort », Pauline Martinot, Jonathan Y. Bernard et al., *Scientific Reports*, 8 juin 2021.
2. « L'exposition aux écrans chez les jeunes enfants est-elle à l'origine de l'apparition de troubles primaires du langage ? Une étude cas-témoins en Ille-et-Vilaine », Manon Collet, Bertrand Gagnière, Chloé Rousseau, Anthony Chapron, Laure Fiquet, Chystèle Certain, Santé publique France, 6 novembre 2019.
3. « Early television exposure and subsequent attentional problems in children », Christakis D. A., Zimmerman F. J., DiGiuseppe D. L., McCarty C. A., *Pediatrics*, 2004.

Notes

1. « Two techniques to make swallowing pills easier », Julia T. Schiele, Hendrik Schneider, Renate Quinzler, Gabriele Reich and Walter E. Haefeli, *The Annals of Family Medicine*, novembre 2014.

Notes

1. « Impact of changes in heart rate with age on all-cause death and cardiovascular events in 50-year-old men from the general population », Xiao-jing Chen, Salim Bary Barywani, Per-Olof Hansson et al., *Open Heart*, 20 janvier 2019.
2. « Elevated heart rate : a major risk factor for cardiovascular disease », Palatini P, Julius S., *Clin Exp Hypertens*, 2004.

Notes

1. « Discovery and features of an alkylating signature in colorectal cancer », Carino Gurjao, Rong Zhong, Koichiro Haruki et al., *Cancer Discovery*, 17 juin 2021.

Notes

1. « Plasma lutein, a nutritional biomarker for development of advanced age-related macular degeneration : The Alienor Study », Bénédicte M. J. Merle, Audrey Cougnard-Grégoire et al., *Nutrients*, mai 2021.
2. « Molecular Psychiatry, Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes : a systematic review and meta-analysis of observational studies », Camille Lassale, G. David Batty, Amaria Baghdadli et al., 26 septembre 2018.

Notes

1. « Delaying the onset of Alzheimer disease : bilingualism as a form of cognitive reserve », Fergus I. M. Craik, Ellen Bialystok, Morris Freedman, *Neurology*, 9 novembre 2010.
2. *Le Guide anti-Alzheimer*, Philippe Amouyel, Le Cherche-Midi Éditeur, 2018.
3. « Cognitive activity and onset age of incident Alzheimer disease dementia », Robert S. Wilson, Tianhao Wang, Lei Yu, Francine Grodstein, David A. Bennett, Patricia A. Boyle, *Neurology*, 14 juillet 2021.
4. « Astrocytes close the mouse critical period for visual plasticity », Jérôme Ribot, Rachel Breton, Charles-Félix Calvo et al., *Science*, 2 juillet 2021.

Notes

1. « Association of infant antibiotic exposure with childhood health outcomes », Zaira Aversa, Elizabeth J. Atkinson et al., *Mayo Clinic Proceedings*, 15 novembre 2020.
2. « Antibiotic and acid-suppression medications during early childhood are associated with obesity », Christopher M Stark, Apryl Susi, Jill Emerick, Cade M Nylund, 7 décembre 2018.
3. « Paediatric outpatient prescriptions in France between 2010 and 2019 : A nationwide population-based study : Paediatric outpatient prescriptions in France, 2010 to 2019 », Marion Taine, Lucile Offredo, Rosemary Dray-Spira, Alain Weill, Mahmoud Zureik, *The Lancet Regional Health – Europe*, Volume 7, août 2021.

Notes

1. « A machine learning approach for predicting suicidal thoughts and behaviours among college students », Melissa Macalli, Marie Navarro, Massimiliano Orri, Marie Tournier, Rodolphe Thiébaud, Sylvana M. Côté et Christophe Tzourio, *Scientific Reports*, 15 juin 2021.
2. « A 30-year study of 3 generations at high risk and low risk for depression », Weissman M. M., Berry O.O., Warner V. et al., *JAMA Psychiatry*, 2016.
3. « The association between parental depression and child psychosocial intervention outcomes : directions for future research », Gladstone TRG, Diehl A., Thomann L. O., Beardslee W. R.. *Harv Rev Psychiatry*, 2019.
4. « Depression in adolescents », Leslie Miller and John V. Campo, *N Engl J Med*, 2021.

Notes

1. « Dietary Nitrate intake is positively associated with muscle function in men and women independent of physical activity levels », Marc Sim, Lauren C Blekkenhorst, Nicola P Bondonno, Simone Radavelli-Bagatini et al., *The Journal of Nutrition*, mai 2021.

Notes

1. « Effects of moderate intensity endurance and high intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂Max », Tabata I., *Med. Sci Sports Exerc.*, 28 octobre 1996.
2. « Customary physical activity and odds of depression: a systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies », Rodney K Dishman, Cillian P McDowell, Matthew Payton Herring, *British Journal of Sports Medicine*, 5 janvier 2021.
3. « Association of Cycling With All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality Among Persons With Diabetes, The European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (EPIC) », Mathias Ried-Larsen, Martin Gillies Rasmussen, Kim Blond, et al., *JAMA Intern Med.*, publié en ligne, 19 juillet 2021.

Notes

1. *Les Systèmes de neurones miroirs*, Giacomo Rizzolatti, Académie des sciences, décembre 2006.

Notes

1. « Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study », Harriet Rungay, Kevin Shield, Hadrien Charvat, Pietro Ferrari, Bundit Sornpaisarn, Isidore Obot et al., *The Lancet Oncology*, 1^{er} août 2021.